



## ESTANTERÍAS

Son una parte esencial del almacenamiento y la organización. En promedio, en el campus se producen siete lesiones relacionadas con estanterías por año. Muchas de estas lesiones se deben a unidades sin asegurar, a objetos que se caen, a mover objetos pesados o incómodos y a trepar o estirar el brazo para alcanzar objetos que están más altos. Los riesgos de caídas y las lesiones por levantamiento pueden evitarse organizando los objetos en la estantería de la forma adecuada y fijando las estanterías a la pared o al suelo. Preste atención a dónde coloca los objetos en una estantería y tenga en cuenta lo que ocurriría con dichos objetos si hubiera un terremoto.

## PRÁCTICAS RECOMENDADAS PARA UTILIZAR

- Nunca se suba a las estanterías ni estire el brazo por encima de ellas. Utilice un taburete o una escalera.
- Instale las estanterías de modo que los objetos comunes se ubiquen entre la altura media de la cintura y la de los hombros.
- Almacene los objetos más pesados y de uso frecuente en la zona de la rodilla hasta el hombro. Coloque los objetos más livianos en la parte superior y los de poco uso en los estantes bajos.
- Al colocar o retirar los objetos de las estanterías, los codos no deben estar a más de 6 pulgadas del cuerpo en la zona verde o amarilla. Evite la zona roja.
- Fije los estantes al suelo o a la pared para evitar que la unidad se caiga en caso de un terremoto.
- No sobrecargue las estanterías ni deje que los objetos cuelguen por el borde.
- Instale la estantería adecuada para cada trabajo. Una estantería de madera no será tan eficaz para la vajilla mojada como una estantería con rejillas de acero.

## QUÉ HACER

- No instale las estanterías por su cuenta. Póngase en contacto con el Control Laboral de CPFM o con el gerente de instalaciones de su departamento para garantizar que las estanterías se instalen de la forma correcta.
- Informe a su supervisor si las estanterías necesitan reparaciones o si necesita un taburete o una escalera (no estire el brazo por encima de la estantería).
- Informe a su supervisor de todas las lesiones de inmediato.



Utilice un taburete o una escalera para los objetos que estén fuera de su



**Zona verde**  
Codos a los lados del cuerpo. El apalancamiento es mejor y los músculos trabajan menos cuando la carga está más cerca del cuerpo.



**Zona amarilla**  
Los codos se alejan del cuerpo hasta 6 pulgadas. Los hombros y la parte superior de la espalda ejercen más fuerza.



**Zona roja**  
Los codos se desplazan más hacia fuera o por encima de los hombros. Se ejerce más fuerza sobre la parte baja de la espalda. Los músculos deben trabajar mucho más que en las zonas verde y amarilla.

SAIF – Safety In Motion®: Póster de la zona de apalancamiento  
[https://www.saif.com/documents/SafetyandHealth/Ergonomics/S1060\\_Post](https://www.saif.com/documents/SafetyandHealth/Ergonomics/S1060_Post)

