



MOVER COSAS

Es algo que todos hacemos en un momento u otro. Para algunas personas puede ser una tarea habitual de su trabajo, como reponer suministros o trasladar equipos informáticos. Para otros, MOVER cosas es algo que se hace de vez en cuando, como embalar para una mudanza de oficina o retirar una caja que dejó un servicio de reparto. Sea cual sea el caso, MOVER cosas implica una actividad física como por ejemplo levantar, transportar, alcanzar, empujar o tirar. Cuando cualquiera de estas acciones se realiza de forma incorrecta, puede provocar una lesión por distensión o esguince. Los resbalones, tropiezos o caídas también son riesgos asociados a la acción de MOVER cosas. Lea los siguientes consejos para evitar lesiones y asegurarse de que al MOVER cosas lo hace de forma segura.

CONSEJOS PARA MOVER COSAS

- **Utilice equipos de manipulación de materiales.** MOVER objetos pesados, grandes o incómodos con una plataforma rodante, una carretilla de mano o un carro puede aliviar la tensión física del cuerpo.
- **Trasládese en ascensor.** Siempre que sea posible, evite las escaleras y utilice el ascensor aunque le lleve un poco más de tiempo. Subir o bajar objetos por las escaleras puede provocar que se resbale, se tropiece o se caiga.
- **No intente hacer cosas que no sabe hacer.** ¿No está seguro de poder levantar algo por sí mismo? Pida ayuda.
- **Déjelo ir.** Si una carga se mueve o algo se empieza a caer, deje que se caiga. Empleados de la UO han sufrido torceduras, contusiones, laceraciones e incluso fracturas al intentar atrapar algo que se estaba cayendo.
- **Calzado de apoyo.** Utilice un calzado que maximice su estabilidad. Los zapatos con puntera cerrada le ayudarán a evitar lesiones si se le cae algo.
- **Utilice buenas posturas corporales.** Esto incluye lo siguiente:
 - **Mantenga los codos cerca.** Cuando sea posible, mantenga los codos a menos de 6" del costado del cuerpo. Si los aleja más del cuerpo, aumenta la tensión en los brazos, los hombros, el cuello y la espalda.
 - **Mantenga la espalda derecha.** Mantenga las curvas naturales de la espalda. Evite doblar la espalda o encorvarse.
 - **Mueva la carga a un lado.** Cuando transporte un objeto, mueva la carga ligeramente hacia un lado (con los codos aún cerrados) para abrir sus líneas de visión. Esto le permite ver el suelo delante de su cuerpo y desviar cualquier cosa en su camino que pueda provocar que se tropiece.
 - **No se retuerza.** No retuerza el cuello, la espalda, la cintura ni las rodillas. En su lugar, gire el cuerpo. Pise o gire en la dirección en la que se desplaza en lugar de girar el cuerpo.

LO QUE HAY QUE HACER

- Consulte con su supervisor o departamento para saber de qué equipos de manipulación de materiales dispone.
- Informe las lesiones inmediatamente a su supervisor y siga los requisitos de notificación de la universidad, que puede encontrar en safety.uoregon.edu/injuryreporting
- Si necesita ayuda con objetos grandes o ayuda para mover cosas, llame a Control de trabajo 6-2319.



Utilice un carro. Codos pegados al



Mueva la carga ligeramente hacia un lado para poder ver hacia delante.



No se retuerza. En su lugar, gire todo el cuerpo.

