

Bájale un cambio a la carga

¿Cómo cargar peso sin que nos pase la cuenta?



Al cargar o
descargar objetos
desde un vehículo



Al trasladar cajas,
bolsos, herramientas
o materiales



Al mover una carga
pesada, incómoda
o difícil de sujetar

Tres preguntas rápidas

¿Evaluamos el peso y el tamaño antes de mover una carga?

¿El apuro nos lleva a cargar más de lo que podemos manejar?

¿Pedimos ayuda o utilizamos los apoyos disponibles?

Para trasladar carga de forma segura

Revisa antes
de cargar



Usa la técnica
correcta



Apóyate
en ayudas
mecánicas



cumplir + cuidarse **es posible**

BÁJALE UN CAMBIO



Bájale un cambio a la carga



¿Cómo cargar peso sin que nos pase la cuenta?

Durante los viajes o desplazamientos laborales también podemos necesitar levantar, cargar, empujar o trasladar materiales y equipaje.

Muchas veces intentamos hacerlo rápido o sin ayuda para ahorrar tiempo, provocando **dolor, lesiones en la espalda y extremidades, además de golpes o caídas** si la carga es pesada, inestable o nos bloquea la visión. Por ejemplo:



Al cargar o descargar objetos desde un vehículo



Al trasladar cajas, bolsos, herramientas o materiales



Al mover una carga pesada, incómoda o difícil de sujetar

¿Cómo usar esta ficha?



- 1 Lee el contenido antes de iniciar la actividad
- 2 Compártelo con el equipo y plantea las tres preguntas
- 3 Escucha algunas respuestas y refuerza las recomendaciones
- 4 Cierra invitando a comunicar cualquier dificultad para trabajar o moverse de forma segura

Tres preguntas rápidas

¿Evaluamos el peso y el tamaño antes de mover una carga?

¿El apuro nos lleva a cargar más de lo que podemos manejar?

¿Pedimos ayuda o utilizamos los apoyos disponibles?



Mover una carga de forma impulsiva puede afectar nuestra postura, hacernos chocar, perder el equilibrio y generar daños materiales. Por eso, **detenernos a observar, evaluar y planificar** puede evitarnos muchos dolores.

Para trasladar cargas de forma segura

- ✓ **Revisa antes de cargar**
Evalúa el tamaño, peso e integridad del embalaje antes de moverlo
- ✓ **Usa la técnica correcta**
Mantén la carga cerca del cuerpo y sin bloquear tu visión
- ✓ **Apóyate en ayudas mecánicas**
Pide apoyo cuando la carga sea pesada, voluminosa o difícil de manejar

Cuando nuestro trabajo es viajar, manejar o desplazarnos por la calle o el entorno laboral, **mantener la calma, la atención al entorno y una buena planificación** nos protege de peligros en la ruta.

cumplir + cuidarse **es posible**

Por eso

