



**KENTUCKY**  
AGC Self Insurers' Fund

## Manejo de Materiales

¿Estás moviendo objetos voluminosos en el trabajo? ¡Entonces necesitas tener en cuenta la seguridad! Considera estas recomendaciones de manejo de materiales para evitar lesiones mientras trabajas.

La mejor manera de manejar cajas o cartones es agarrar las esquinas superiores e inferiores del lado más lejano. Las piezas largas de tubería, barras o madera deben llevarse sobre un hombro acolchado con el extremo delantero en alto para evitar golpear a otros empleados. Además, ten especial precaución al doblar esquinas.

También es muy importante usar la herramienta adecuada para el trabajo. No intentes usar tus dedos como palanca, una llave inglesa como martillo o un destornillador como cincel.

---

## Los Fundamentos

Más allá de estas recomendaciones, toma las siguientes precauciones mientras manejas materiales en el trabajo:

- Usa guantes de trabajo para proteger tus manos durante las tareas. Los guantes pueden prevenir cortes y rasguños, y muchos tipos también proporcionan un mejor agarre. La mayoría de los guantes de trabajo están ventilados para tu comodidad, por lo que no hay excusa para no usarlos.
- Conserva el espacio en tu área de trabajo, pero no apiles objetos demasiado cerca de una pared o columna. En su lugar, proporciona el espacio adecuado en la parte superior y en todos los lados de las pilas para garantizar la seguridad.
- Cuando los materiales estén apilados, deben estar en pilas que se mantengan estables. A veces, esto significa que los materiales deben estar entrecruzados o entretejidos con tablas corrugadas. Si los objetos ruedan mientras están apilados, deben ser calzados para prevenir lesiones graves.
- Recoge los objetos que caigan al suelo. Los peligros de tropezar y resbalar podrían dejarte a ti o a tus compañeros de trabajo fuera de servicio durante mucho tiempo.
- Antes de levantar, asegúrate de que no haya obstrucciones ni puntos resbaladizos en la ruta que planeas seguir.
- Usa tus piernas, no tu espalda, para levantar cargas correctamente. Mueve tus pies en lugar de torcer tu cuerpo cuando necesites girar.
- Si una carga es tan voluminosa que no puedes agarrarla correctamente, o no puedes ver alrededor de ella, siempre busca ayuda para moverla o levantarla.
- Evita tomar atajos en el trabajo para ahorrar tiempo. Los nudillos raspados o los dedos pellizcados son recordatorios instantáneos de que algo se hizo incorrectamente.

---

## La Seguridad Requiere Trabajo en Equipo

A menudo es el atajo más simple el que lleva a lesiones. Por eso contamos contigo para que practiques estos sencillos consejos de seguridad y te mantengas fuera de peligro.