

# Consejos rápidos para levantar objetos

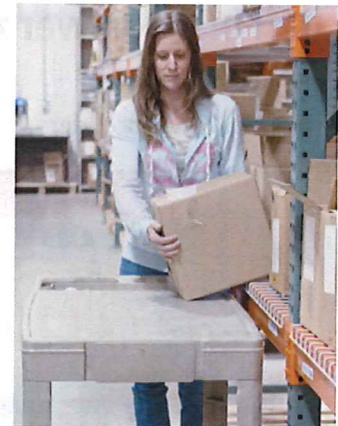
## Levante dentro de la zona de fuerza

- Por encima de las rodillas
- Cerca del cuerpo
- Por debajo de los hombros
- Evite girar la cintura



### Reorganice el almacenamiento

Mueva objetos pesados al nivel de la cintura. Si es necesario, use la ayuda de otras personas.



### Utilice un carrito

Deslice la carga en lugar de levantarla.



### Divida las cargas grandes

Es más seguro levantar varias cargas menos pesadas.



### Use una carretilla

Mueva objetos pesados sin levantarlos.

*A petición del cliente, hay ayuda disponible para personas que hablan otros idiomas y otros formatos alternos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de telecomunicaciones para sordos (TDD, por su sigla en inglés) llamen al 360-902-5797. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.*

PUBLICACIÓN F417-055-909 [03-2016]



División de Salud y Seguridad Ocupacional



[www.Lni.wa.gov/Seguridad](http://www.Lni.wa.gov/Seguridad)



1-800-423-7233



Washington State Department of  
**Labor & Industries**