

## Recomendaciones para **estibado**



- Levantar cargas de más de 20 kg resulta con lesiones en la espalda.
- El peso de la carga es el factor más innegable, no es el único que determina el riesgo de lesiones.
- La ubicación de la carga es importante. Una carga levantada lejos del cuerpo impone más tensión en la espalda que la misma carga levantada cerca del cuerpo. Un objeto voluminoso es más difícil de levantar que uno compacto del mismo peso.
- Levantar un objeto voluminoso también obliga al trabajador a una posición incómoda y desequilibrada.
- El rango para la elevación es entre la altura de la rodilla y la cintura.
- La elevación por encima y por debajo de este rango es más peligrosa.

**Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:**

**Para tele asistencia psicológica, ingresa a:**



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

**Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario**



**En Posipedia:** Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

### En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)