Pedir ayuda no es de débiles: cómo mover cargas sin lastimarte



Son las siete y cuarto de la mañana. Hay una plancha de chapa apoyada contra la pared y un compañero que pasa y dice: "Dejá, yo la llevo, son dos metros nomás". Nadie le discute y nadie se ofrece a ayudarlo. Tres pasos después, la plancha se le va hacia un costado, él gira el tronco para sostenerla y siente un tirón en la zona lumbar. No se cayó nada ni se rompió nada, pero ese día termina en la guardia médica y las semanas siguientes, en reposo.

Esta escena se repite todos los días en depósitos, obras, talleres y plantas. **Muchas veces el accidente no lo provoca la carga más pesada del lugar, sino la que parecía manejable.** Hoy vamos a hablar de la manipulación manual de cargas y de una decisión simple que evita lesiones: pedir ayuda antes de levantar, no después de lastimarse.

¿Por qué se lastiman quienes solo querían mover algo rápido?

El riesgo no depende únicamente del peso. Una carga se vuelve peligrosa por su peso, pero también por su tamaño, su forma, su ubicación y el espacio por el que hay que trasladarla. Una caja ancha y sin agarraderas puede ser más difícil de controlar que otra más pesada pero compacta. Un caño de tres metros no pesa tanto, pero su extremo barre todo el pasillo. Y una carga voluminosa sostenida frente al cuerpo nos tapa la vista justo donde están los escalones, los cables en el piso o un compañero que dobla la esquina.

Los errores se repiten siempre igual: subestimar la carga por su aspecto, no probar el peso antes de levantar, apurarse para no perder tiempo, girar el tronco con la carga en los brazos, levantar con la espalda en lugar de con las piernas y, sobre todo, quedarse callado por orgullo. Todavía existe la idea de que pedir ayuda es una señal de debilidad. Es al revés: **la fuerza de un trabajador profesional no se mide por lo que levanta solo, sino por lo que decide no levantar solo.** Tampoco hablamos del "avivado" que espera que otros hagan su tarea. Hablamos de pedir ayuda cuando el trabajo realmente la requiere y de ofrecerla cuando un compañero la necesita.

Las consecuencias llegan por dos caminos. El primero es el golpe inmediato: dedos y pies aplastados, un perfil que le pega en la cara a un compañero, tropiezos y caídas por no ver el camino. El segundo es más silencioso: lumbalgias, hernias de disco y lesiones de hombros y cuello que se acumulan con el esfuerzo repetido y mal hecho. Pueden dejarnos meses sin trabajar y, a veces, con secuelas que nos acompañan también fuera de la empresa, cuando queremos cargar a un hijo, jugar un partido o agacharnos a atarnos los cordones.

Antes de levantar: peso, forma, espacio y camino

Ahora bien, ¿cómo sabemos cuándo hace falta ayuda? Antes de tocar la carga, hagan una pausa de diez segundos y respondan con honestidad cuatro preguntas. ¿Puedo con el peso? ¿Puedo abarcarla y agarrarla bien? ¿Voy a ver por dónde camino? ¿El recorrido está libre, parejo y sin gente que se cruce? Si alguna respuesta es "no" o "no estoy seguro", la decisión ya está tomada.

Sobre el peso, la Resolución 295/03 de la SRT establece criterios ergonómicos para el manejo manual de cargas, que tienen en cuenta no solo los kilos sino también la frecuencia, la altura y la distancia del levantamiento. Como referencia general, en condiciones favorables y en una tarea ocasional, no se recomienda superar los 25 kilos por persona. Esa cifra baja cuando la carga es incómoda, queda lejos del cuerpo, hay que subirla por encima de los hombros o se repite muchas veces en la jornada. Es decir: 25 kilos no son un permiso, son un techo.

Tan importante como el peso es el entorno. Un piso mojado, una escalera, una puerta angosta o un pasillo con materiales apilados convierten una carga sencilla en una maniobra de riesgo. Y si el recorrido es largo, hay que preguntarse si el cuerpo es realmente la herramienta correcta para hacerlo.

Cómo pedir ayuda y mover cargas en equipo sin improvisar

Pedir ayuda no es solo decir "dame una mano"; también es organizar la tarea. Si van a mover una carga entre dos, acuerden quién da las indicaciones, por dónde van a pasar y dónde la van a apoyar. Levanten y bajen al mismo tiempo, con la espalda recta, las rodillas flexionadas y la carga cerca del cuerpo. Si hay que cambiar de dirección, se mueven los pies, no el tronco. Con objetos largos, quien va adelante avisa de lámparas, columnas, puertas y personas, y ambos mantienen la carga a una altura que no cruce la cara de nadie. Si el volumen les tapa la vista, necesitan a alguien más que guíe el recorrido.

A veces la mejor ayuda no es otra persona, sino un equipo: carretilla, zorra, carro plataforma, aparejo manual, autoelevador o puente grúa. Es el mismo principio por el que un buque enorme necesita un remolcador chico para entrar a puerto: el que tiene más fuerza no siempre es el más maniobrable en un espacio reducido. Eso sí, usar estos equipos exige estar capacitado y autorizado, y que los accesorios de izaje estén inspeccionados y sean los adecuados para la carga.

Pensemos en una sala con generadores de varias toneladas y dos puentes grúa. Cuando hay que levantar uno, no se lo engancha con lo que haya a mano: se reparte el peso entre las dos grúas mediante una viga de izaje, con un plan de izaje, capacidades verificadas, personal capacitado y un responsable que dirige la maniobra. **La ayuda más segura es la que está planificada.** Lo mismo vale en el taller: la colaboración funciona cuando quien ayuda sabe qué tiene que hacer, y si el objeto supera lo que estos recursos permiten, se frena y se organiza la maniobra con los medios correctos.

Pedir ayuda es una decisión profesional

Detengámonos un momento. Ninguno de nosotros pierde valor por decir "esto lo hacemos entre dos". Lo que sí podemos perder, y a veces para siempre, es la capacidad de movernos sin dolor. **La rutina no elimina el riesgo; solo hace que dejemos de verlo.** Quien levanta cargas durante años sin pensarlo un día descubre que la espalda se acuerda de todo.

En un equipo con cultura de seguridad, pedir ayuda es lo normal y ofrecerla también. Acercarse a un compañero que lleva algo incómodo, sin esperar a que lo pida, es parte del trabajo bien hecho. **Trabajar rápido nunca debe significar trabajar inseguro**, y no hay apuro que justifique lastimar a alguien.

La seguridad no consiste únicamente en cumplir procedimientos; consiste en construir una cultura donde cada persona regrese sana y salva a su hogar al finalizar la jornada. Esa cultura empieza con gestos muy simples: mirar la carga, hacerse las preguntas, levantar la mano y decir "necesito ayuda". Si dejamos el orgullo de lado en ese momento, evitamos el accidente antes de que exista.