Cómo levantar cargas y sujetar cargas de manera segura

Los inspectores encontraron más de 1,700 infracciones relacionadas con la sujeción de la carga que resultaron en la puesta fuera de servicio en América del Norte durante la inspección International Roadcheck 2026 de la Alianza para la Seguridad de los Vehículos Comerciales a principios de este año. La mayoría de ellas podrían haberse evitado con algunas verificaciones simples.

Al seguir los procedimientos adecuados para levantar, cargar y sujetar las cargas, puede prevenir lesiones y reducir el riesgo de accidentes causados por el desplazamiento de la carga. Tenga en cuenta estos cuatro consejos en cada viaje.

Utilice técnicas de levantamiento seguro. Párese cerca del objeto y separe los pies aproximadamente al ancho de los hombros para mantener el equilibrio y una postura estable. Agáchese flexionando las caderas y las rodillas y sostenga el objeto cerca del cuerpo para reducir la tensión en la espalda. Mantenga la espalda recta, párese utilizando la fuerza de las piernas y evite torcer el cuerpo mientras camina. Use una carretilla de mano o carrito para objetos pesados o voluminosos. Mantenga el camino hacia y desde el camión libre de obstáculos o residuos.

Asegure su carga antes de salir. Use amarres para anclar la carga de manera que no pueda moverse hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados. Las normas de la FMCSA exigen que todos los amarres estén sujetos y asegurados para que no puedan aflojarse, desabrocharse, abrirse ni soltarse mientras el vehículo está en tránsito. Utilice la protección de bordes siempre que un amarre pueda estar expuesto a abrasión o cortes en los puntos de contacto con la carga.

Verifique que el peso esté distribuido uniformemente y que el vehículo no esté sobrecargado. Asegúrese de que las puertas de carga estén cerradas y aseguradas. Si algo parece inseguro, infórmelo y solucione el problema antes de irse.

Revise la carga durante la ruta. Las normas federales exigen que los conductores inspeccionen la carga y los dispositivos utilizados para sujetarla dentro de las



primeras 50 millas de cada viaje. Vuelva a verificar la carga después de 3 horas de conducción o 150 millas (lo que ocurra primero) y en cada cambio de estado de servicio. Las únicas excepciones son los remolques sellados que se les ha indicado a los conductores que no los abran, o las cargas que prácticamente no pueden inspeccionarse.

Además, dé una vuelta alrededor del vehículo cada vez que se estacione. Si encuentra carga suelta o dañada, solucione el problema antes de continuar con su viaje.

Descargue con cuidado. Cuando llegue a su destino, verifique si hay señales de que la carga se ha desplazado. Párese detrás de la puerta trasera izquierda y revise si hay presión sobre la puerta derecha. Si no hay, abra ligeramente la puerta derecha y vuelva a revisarla antes de abrirla por completo. Si la carga se ha desplazado, cierre la puerta y busque ayuda. Manténgase fuera de la trayectoria de cualquier carga que pueda caer. Si una caja se cae, no intente agarrarla. Utilice el equipo adecuado al descargar objetos pesados o voluminosos.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este documento es un resumen. Penske la proporciona con fines informativos generales y no constituye una revisión exhaustiva de toda la información contenida en las normativas y directrices aplicables. Esta información no debe utilizarse como sustituto de servicios profesionales o asesoramiento legal. Penske no garantiza la información contenida en este documento ni su exactitud para ningún propósito. Si se requiere asesoramiento legal, debe obtener los servicios de un abogado con licencia.

©2026 Penske Truck Leasing
Noviembre de 2026 PDF