



Consejo semanal sobre seguridad

Your Safety Is Our Business®

Volumen 3 – Edición 34

21 de agosto, 2016

Prevención de Lesiones de Espalda

Su espalda está en movimiento todo el día, cada día, incluso cuando duerme. Se dobla al sentarse, se retuerce cuando gire, se levanta cuando esté de pie, y le apoya cuando camina. Una espalda lesionada puede ser incómoda o se puede deshabilitar. Por aprender algunas técnicas de prevención de lesiones de espalda, usted podrá hacer su jornada de trabajo más seguro.

Las lesiones de la espalda son las lesiones más comunes en el lugar de trabajo y es la causa de la mayoría de tiempo de trabajo perdido. La lesión puede ser causada por tensión, espasmos, o esguinces de los ligamentos o los músculos de la espalda. Esto puede suceder debido a levantar algo que es demasiado pesado o a la extensión o estiramiento excesivo de la espalda.



Procedimientos de Levantamiento Seguro:

El seguir los procedimientos de levantamiento seguro puede prevenir la mayoría de lesiones de la espalda, así que vamos a revisarlos.

1. Frente la carga, posicione los pies separados aproximadamente a la anchura de los hombros con un pie un poco más adelante del otro.
2. Doble las rodillas y póngase en cuclillas, mientras mantenga la espalda recta.
3. Obtenga un agarre firme en la carga, con las manos y no sólo los puntos de sus dedos.
4. Levante constantemente con las piernas.
5. Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
6. Mantenga la espalda recta mientras lleva la carga.
7. Recuerde seguir los mismos procedimientos en marcha atrás cuando baja la carga.
8. Siempre que sea posible, utilice la ayuda de elementos mecánicos tales como carros, carretillas de mano, o carretillas elevadoras.

Recuerde:

Como ya hemos mencionado, la fuente más común de lesiones en la espalda es el levantamiento inadecuado. Recuerde eso cada vez que se prepara a levantar algo. Las lesiones de la espalda pueden quitar su habilidad de trabajar durante un largo periodo de tiempo. A veces, para siempre. Así que, por favor, cuide de su espalda.

¡Levantamiento correcto es una preocupación válida...levante con las piernas y no con la espalda!

