



SAFETY UNLIMITED, INC.

# Reunión semanal sobre seguridad

## Levantar Seguramente

Ocho de cada diez estadounidenses eventualmente sufrirán una lesión en la espalda o tendrán algún tipo de dolor de espalda. Las lesiones de espalda a menudo son difíciles de tratar, y pueden resultar en una rehabilitación larga y cara. Es importante mantenerse sano y en buena forma para que se puede realizar su trabajo mejor y más seguramente

La espalda es una red de ligamentos, discos, y músculos frágiles que pueden ser fácilmente trastornados. El diseño complejo de la espalda se rompe cuando está forzado realizar actividades que no fue diseñado para hacer. Si levanta con la espalda torcida o doblada, debe contar con un tirón muscular o un disco roto. Si se levanta cargas pesadas o voluminosas inadecuadamente o sin asistencia, se corre el riesgo de lesionar la espalda. Nunca tenga miedo de pedir ayuda con las cargas que usted sabe que no puede levantar seguramente. Levante con sensibilidad, y cuando sea necesario, con un poco de ayuda adicional mecánica o de un compañero de trabajo.

Las lesiones de espalda son extremadamente dolorosas y afectan a cada movimiento que usted hace. Su espalda es esencial para sentarse, estar de pie, caminar, y correr. Una lesión en la espalda podría significar dolor severo durante todas estas actividades. El riesgo de lesión de espalda aumenta durante el acto de levantamiento. Cuando se levanta algo incorrectamente, usted se convierte en

susceptible a hernias, lesiones de espalda, torceduras, esguinces, contusiones, y huesos rotos. Para reducir la tensión en su espalda, debe desarrollar hábitos seguros de levantamiento.

¡Levantamiento correcto comienza antes de que agarre cualquier cosa para levantarlo! Comience por estimar la carga — calcule el peso y averigüe cómo obtener un buen agarre. También necesita decidir dónde y cómo va a bajar la carga en su destino.

Por último, compruebe la ruta que tomará mientras mueve la carga — busque peligros de tropiezo, escalones, rampas, aberturas estrechas o bajas, y asegúrese de que todos los pisos y pasarelas soportarán el peso de usted y la carga.

### Pasos para levantamiento seguro:

**Planifique con anticipación antes de levantar:** Saber que está haciendo y adónde va le prevendrá hacer movimientos incómodos mientras sujeta algo pesado. Haga un camino claro y, si levanta algo con otra persona, asegúrese de que ambos de ustedes están de acuerdo con el plan.

**Levante cerca al cuerpo:** Será capaz de levantar con más fuerza y estabilidad si se mantiene el objeto cerca de su cuerpo, en lugar de lejos de su alcance. Asegúrese de que tiene una sujeción firme sobre el objeto que va a levantar y manténgalo equilibrado cerca de su cuerpo.

**Mantenga sus pies separados a la anchura de los hombros:** Una base de apoyo sólida es importante mientras levanta. Mantener los pies demasiado juntos será inestable, pero tenerlos demasiado lejos obstaculizará el

movimiento. Mantenga los pies separados aproximadamente a la anchura de los hombros y tome pasos cortos.

**Doble las rodillas y mantenga la espalda recta:** Practique el movimiento de levantar el objeto antes de levantarlo, y piense acerca de cómo se va a mover antes de levantar. Concéntrese en mantener su columna vertebral recta, y suba y baje al suelo por doblar las rodillas.

**Apriete los músculos del estómago:** Apretar los músculos abdominales mantendrá que su espalda esté en una buena posición para levantar, y ayudará a evitar fuerza excesiva de en la columna vertebral.

**Levante con las piernas:** Las piernas son muchas veces más fuertes que los músculos de su espalda — deja que esta fuerza trabaje en su favor. Nuevamente, baje al suelo doblando las rodillas, y no la espalda. Mantenga su mirada hacia arriba/adelante para ayudarle a mantener la espalda recta.

**Obtenga ayuda si se esfuerza demasiado:** Si un objeto es demasiado pesado o difícil de manejar en debido a su forma irregular, asegúrese de encontrar a alguien a quien le puede ayudar a levantar.

Seguir estos principios puede ayudar a reducir las lesiones y dolor de espalda ocupacionales. Utilización de métodos buenos de levantamiento y técnicas de trabajo seguras también pueden aumentar la productividad y reducir el estrés relacionado con el trabajo.

### **Recuerde:**

No tenga miedo de pedir ayuda. Si un objeto es demasiado pesado para levantar, pídale ayuda a un compañero de trabajo. Conoce las limitaciones de su cuerpo y no sobrepase su capacidad. Siempre que sea posible, evite levantar por completo; utilice un dispositivo de elevación mecánico tal como un carrito, una caretila de carga, un gato elevador, una carretilla hidráulica, un cargador frontal, u otro dispositivo de manejo de materiales.

**¡Prevenga dolor y ruina financiera ... siempre prevenga lesiones de espalda!**

