



SAFETY UNLIMITED, INC.

Consejo semanal sobre seguridad

Prevención de Lesiones de Espalda

Hay aproximadamente 400.000 lesiones de espalda cada año. Son la fuente principal de lesiones por tiempo perdido y cuestan miles de millones de dólares al año, sin mencionar las horas, los días o incluso los meses de dolor incapacitante. En el trabajo de construcción, el material constantemente está siendo movido o levantado, ¡y la mayoría del tiempo el levantador es usted mismo!

Cómo Prevenir Lesiones de Espalda:

Los siguientes consejos pueden prevenir lesiones de espalda:

- Piense dos veces, levante una vez – Agachase con las rodillas y levante con las piernas.
 - Contraiga los músculos del estómago y de las nalgas.
 - Mantenga los pies alineados con los hombros, y un pie un poco detrás del otro.
 - Sostenga el objeto cerca de su cuerpo y no tuerza al levantar. Asegúrese de que su ruta esté despejada.
- Utilice ayudas de levantamiento mecánicas siempre que sea posible.
- Emplea levantamiento en equipo para objetos que son demasiado grandes, pesados o irregulares para que una persona levante de forma segura.
- Combine el ejercicio aeróbico, como nadar o caminar, con ejercicios que fortalezcan y estiren los músculos de la espalda y el abdomen.
 - Los ejercicios que aumentan el equilibrio y la fuerza también pueden disminuir el riesgo de caerse y lesionar la espalda.
- Sigue una dieta saludable – Asegúrese de obtener suficiente calcio y vitamina D. Estos nutrientes ayudan a prevenir la osteoporosis.
- Preste atención a la postura cuando esté de pie o sentado. Si está sentado durante un período prolongado, cambie su posición o levántese periódicamente para caminar o estirar.



¡¡MANTENER LA ESPALDA RECTA...ES LA FORMA CORRECTA!!