



# Reunión semanal sobre seguridad

---

## Prevención de Lesiones de Espalda

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. Si la columna vertebral sufre de tensión o compresión, puede causar la ruptura o protrusión de los discos. Este asalto al disco puede crear dolor y presión extremo en uno de los más de cincuenta nervios espinales.

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.

Dolor en la parte baja de la espalda puede ser causado por irritación muscular, lesiones óseas, o trastornos nerviosos. Puede seguir una trauma o lesión a la espalda, pero también puede ser causada por la degeneración como consecuencia de los malos hábitos o las consecuencias normales de envejecimiento. Dolor en la parte baja de la espalda puede ser creado o empeorado por la mala condición física o postura, la obesidad, el tabaquismo, o incluso la posición en que duerme. La edad contribuye al riesgo de lesiones o daños porque a lo largo del tiempo, pequeñas torceduras, resbalones, o levantamiento excesivo pueden tener efectos acumulativos.

### Procedimientos de Levantamiento Seguro:

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

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

## Cómo Mantener la Espalda Fuerte:

Incluso el levantamiento adecuado puede causar dolor de espalda o lesiones si su espalda no es fuerte y saludable. Algunos consejos para mantener su espalda en forma incluyen:

- Si su trabajo le exige estar de pie por largos períodos, eleve un pie y alterne las piernas con regularidad.
  - Asimismo, párese derecho, pero mantenga las rodillas un poco dobladas.
- Evite sentarse durante períodos prolongados.
  - Si tiene que hacerlo, asegúrese de sentarse con la espalda recta, y que use una silla estable con soporte.
  - Mantenga ambos pies en el suelo y no cruce las piernas.
  - También, asegúrese de levantarse y estirarse regularmente, pero nunca debe arquear la espalda.
- Duerme en un colchón firme.
  - El colocar una hoja de contrachapado bajo el colchón puede ayudar.
- Duerma de costado con las rodillas flexionadas y separadas por una almohada, o de espalda con almohadas debajo de sus rodillas y una almohada para apoyar su cuello.

## Cuide de su Espalda:

Su estado físico general puede tener mucho que ver con la salud de la espalda. Por ejemplo, su espalda está apoyada por músculos del estómago y de la espalda. Si estos músculos están débiles, corre un mayor riesgo de sufrir lesiones. Considere la posibilidad de empezar una rutina regular de ejercicio.

El ejercicio también le ayudará a mantener su peso bajo control. El llevar libras excesivas provoca una tensión constante sobre la espalda.

Si hable con personas que hacen ejercicio con regularidad, la mayoría de ellos le dirán que es una manera estupenda para reducir el estrés. El reducir el estrés es también una manera de reducir las lesiones en la espalda. El estrés causa que los músculos se tensionen – incluso los músculos de su espalda. Y como algunos de ustedes ya saben, músculos tensos de la espalda puede significar dolor de espalda.

Por último, no intente ser un “Superman” o una “Superwoman”. Si algo es demasiado pesado para manejar, obtenga la ayuda de un compañero o utilice una ayuda mecánica.

## 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!!***

# Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructores:

Nombre (Escriba claramente)	Firma	Comentarios / Preocupaciones de Seguridad / Solicitudes para Formación