



# Consejo semanal sobre seguridad

## Prevención de Lesiones de Espalda

Su espalda está en movimiento todo el día, todos los días, incluso cuando duerme. Se dobla cuando se sienta, se tuerce cuando gira, se levanta cuando se para, y se apoya cuando camina. Una espalda lesionada puede ser incómoda, o puede ser incapacitante. Al aprender algunas técnicas de prevención de lesiones en la espalda, es posible que pueda hacer que su día de trabajo sea más seguro.

Lesiones de espalda son la herida más común en el lugar de trabajo y la mayor causa de tiempo perdido. Una lesión puede ser causada por una distensión, espasmo, o esguince en los ligamentos o músculos de la espalda. Esto puede suceder debido a levantar algo que es demasiado pesado o extender en exceso (estirar demasiado) la espalda.



### Procedimientos de Elevación Seguros:

Seguir procedimientos de levantamiento seguros puede prevenir la mayoría de las lesiones de espalda, así que repasémoslos:

- Frente a la carga, coloque los pies separado a un ancho de hombros, con un pie ligeramente por delante del otro;
- Doble las rodillas y ponte en cuclillas, manteniendo la espalda recta;
- Asegúrese tener un agarre firme de la carga, usando las manos y no solo las yemas de los dedos;
- Levante firme con las piernas;
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo.;
- Mantenga la espalda recta mientras levanta la carga;
- Recuerde seguir los mismos procedimientos a la inversa al bajar la carga.

Siempre que sea posible, use dispositivos de elevación mecánicos, como carros, camiones manuales, o camiones industriales motorizados.

### Recuerde:

Como mencionamos, la fuente más común de lesiones de espalda es el levantamiento inadecuado. Recuerde que cada vez que se prepara para levantar algo. Las lesiones de espalda pueden ponerse fuera de servicio por mucho tiempo. A veces, serán una molestia para la vida. Así que, por favor cuide su espalda.

***¡CUIDE SU ESPALDA! ¡ES LA ÚNICA QUE TIENE!***