



# Consejo semanal sobre seguridad

## Prevención de Lesiones de Espalda

Hay aproximadamente 400.000 lesiones en la espalda cada año. Son la principal fuente de lesiones por tiempo perdido y cuestan miles de millones de dólares al año, sin mencionar las horas, días o incluso meses de dolor incapacitante. En los trabajos de construcción, el material se mueve o levanta constantemente, ¡y la mayoría de las veces el que levante es uno de ustedes!

### Prevención de Lesiones en la Espalda:

Los siguientes consejos pueden prevenir lesiones en la espalda:



- Piense dos veces y levante una vez - doble en las rodillas y levante con las piernas.
- Mantenga los pies separados con un pie un poco detrás del otro.
- Apriete los músculos del estómago y los glúteos.
- Sostenga el objeto cerca de su cuerpo y no se gire al levantar. Asegúrese de que su ruta esté despejada.
- Utilice ayudas de elevación mecánicas siempre que sea posible.
- Si objetos son demasiado grandes, pesados, o incómodos para que una persona pueda levantar de forma segura, trabaje en equipo para levantarlos.
- Combina 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 lesionarse la espalda.
- Consuma 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 se siente durante un período prolongado, cambie de posición o levántese periódicamente para caminar o estirarse.

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.

**¡¡NO SE LASTIME LA ESPALDA...TEN CUIDADO AL LEVANTAR!!**