



STATEMENT
Insurance Agency

EL LEVANTAMIENTO Y LAS ESPALDAS

INTRODUCCIÓN

Las lesiones en la espalda que resultan del levantamiento de materiales son una de las lesiones más comunes que ocurren en el lugar de trabajo. Si bien es casi imposible eliminar completamente el riesgo de lesiones en la espalda en el lugar de trabajo, hay formas en que los empleados pueden minimizar sus posibilidades de sufrir una lesión en la espalda relacionada con el trabajo. En esta lección, se incluyen algunas pautas que los empleados pueden usar para ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra una lesión en la espalda al levantar materiales.

LESIONES COMUNES DE ESPALDA ASOCIADAS CON EL LEVANTAMIENTO

Las lesiones de espalda comunes asociadas con el levantamiento incluyen:

- Torceduras y esguinces
- Discos herniados
- Vértebras fracturadas

CAUSAS COMUNES DE LESIONES DE ESPALDA

Algunas de las causas comunes de las lesiones de espalda incluyen:

- Materiales de elevación demasiado pesados o inestables.
- Levantar objetos hacia o desde lugares difíciles de alcanzar.
- Movimientos repetitivos, como retorcerse, doblarse, alcanzar por encima de la cabeza o levantar objetos.
- Trabajar durante largos períodos en una posición doblada o estirada.
- Caerse.
- Tropezar con escombros.
- Usar correas de herramientas que sean demasiado pesadas.
- Levantar o realizar cualquier trabajo físico cuando no haya calentado sus músculos.



PROTEGER SU ESPALDA

Para ayudar en la protección de la espalda, los empleados deben hacer lo siguiente al realizar tareas de levantamiento:

- Evite levantar y doblar siempre que sea posible.
- Coloque los objetos donde sean de fácil acceso.
- Evite colocar objetos en el suelo cuando sea posible.
- Cuando sea posible, use una plataforma móvil o carretilla elevadora para levantar objetos en lugar de métodos manuales.
- Si se debe realizar un levantamiento manual, mantenga los objetos entre su hombro y cintura.
- Cuando sea posible, empuje un objeto en lugar de tirar. Tirar de un objeto pone más tensión en los músculos de la espalda que empujar.
- No levante cargas pesadas. Si se está esforzando bajo el peso de un objeto, entonces es demasiado pesado para que lo levante solo.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para levantar con seguridad antes de recoger un objeto.
- Conozca el destino de su carga antes de recogerlo.
- Evite caminar sobre superficies resbaladizas y desiguales mientras transporta objetos.

Questions? Call 1-800-734-3574





STATEMENT
Insurance Agency

EL LEVANTAMIENTO Y LAS ESPALDAS

LA PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

Los empleados deben hacer lo siguiente para ayudar a prevenir lesiones en la espalda:

- Planifique su mudanza
 - Asegúrese de que el camino que va a tomar esté libre de superficies húmedas, obstáculos y obstrucciones, y que no haya pendientes.
- Evalúe la carga
 - Mire la ubicación del objeto. Si el objeto está sobre su cabeza o en el suelo, piense en cómo puede alcanzarlo de manera segura o cómo llegar a una posición cómoda para alcanzarlo.
 - Ponga a prueba el peso del objeto que levantará.
 - Pruebe el objeto para cambiar sus contenidos. El cambio de contenido puede afectar el comportamiento del objeto cuando se levanta.
- Obtenga ayuda cuando sea necesario
 - Realice un levantamiento en equipo si el tamaño o el peso del objeto es demasiado para usted. Levantar objetos con formas irregulares o de gran tamaño puede ser tan peligroso como levantar objetos pesados cuando lo hace solo.
- Si tiene la opción, use una plataforma rodante u otro equipo de manejo de materiales en lugar de los métodos de elevación manual.



TÉCNICA DE LEVANTAMIENTO

Cuando se debe realizar un levantamiento manual, los empleados deben usar la siguiente técnica para minimizar o eliminar la tensión en la espalda:

- Acérquese lo más posible al objeto.
- Use una postura amplia y equilibrada con un pie ligeramente por delante del otro con los talones en el suelo.
- Doble las rodillas al levantar o bajar objetos. Esto le ayudará a mantener la curva natural de su columna.
- Use sus palmas, no solo sus dedos, para agarrar la carga. Se recomienda que coloque sus palmas en las esquinas opuestas del objeto.
- Mantenga su cabeza en alto mientras levanta.
- Levante con un movimiento suave y constante. Mantenga el objeto entre los hombros y el área de la cintura.
- Pivote para girar en la dirección que desea ir. NO tuerza.
- Baje lentamente la carga. Un descenso lento le ayudará a mantener la curva de la espalda baja.
- Cuando tenga que levantar un objeto por encima de la altura del hombro, los empleados deben bajar la parte delantera para que quede debajo del hombro.

CONCLUSIÓN

Las lesiones en la espalda son uno de los tipos más comunes de lesiones en el lugar de trabajo. Al seguir las pautas presentadas en esta lección, los empleados pueden ayudar a minimizar las posibilidades de que ocurra una lesión en la espalda al levantar o bajar objetos. Los empleados deben recordar usar los ascensores de equipo o los métodos mecánicos de levantamiento sobre métodos manuales siempre que sea posible.

Questions? Call 1-800-734-3574

