



Seguridad Con La Espalda

Torceduras son las lesiones de espalda más comunes que resultan por trabajos en los que se maneja materiales manualmente; por ejemplo: levantar, cargar, empujar, sacar, y doblar/torcer. Cualquier trabajo que involucre labor pesado o manejar materiales manualmente puede incluir un alto riesgo de lastimarse al trabajar. Tareas que involucran doblar y torcer, movimientos repetitivos, cargando o levantando cargamentos pesados, y manteniendo posiciones fijas por largos periodos de tiempo puede causar daños a sus músculos, tendones, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos.

Otras causas comunes de lesiones de espalda

- Esfuerzo excesivo que resulta por cargar inapropiadamente objetos pesados y/o cargamentos difíciles de manejar
- Torcer, doblar o movimientos bruscos
- Trabajar en posiciones incómodas por mucho tiempo
- Altamente repetitivos de elevación o torcer
- Falta de condición física o flexibilidad

¿Los cinturones de espalda previenen lesiones de espalda?

Cinturones de espalda – el tipo que usted ve a trabajadores llevar cuando ellos levantan cargas pesadas - no ayuda a evitar lesiones. Desafortunadamente, también pueden ofrecer a los trabajadores una falsa sensación de seguridad y conducir a sobreesfuerzo. Cuando los trabajadores usan los cinturones de espalda, los músculos de su espalda no trabajan tan duro. Cuando sus músculos no trabajan tan duro, se debilitan. Músculos débiles incrementan las posibilidades de lesiones cuando se quitan el cinturón. Si usted usa cinturones de espalda, no levante cargas que de lo contrario no sería levantar sin un cinturón. Afloje el cinto cuando no este levantando para que los músculos reciban circulación y ejercicio.

Recuerde, la mejor manera de prevenir lesiones de espalda es practicar buena ergonomía y aprender como realizar el trabajo con seguridad.

Preguntas de Discusión:

1. ¿Es el esfuerzo excesivo un factor contribuyente a lesiones de espalda?
2. ¿Cuales son otras causas comunes de lesiones de espalda?

Nota De Junta:

Comentarios/Preocupaciones De Empleados: _____

Otros Temas De Seguridad Que Deben Ser Abordados En El Trabajo: _____

Registro De Entrenamiento: Fecha: _____ Sitio De Trabajo: _____

Entrenador: _____ Titulo: _____

Nombre de Empleado (escrito)	/ (firma)	Nombre de Empleado (escrito)	/ (firma)
_____	/ _____	_____	/ _____
_____	/ _____	_____	/ _____
_____	/ _____	_____	/ _____
_____	/ _____	_____	/ _____
_____	/ _____	_____	/ _____

(Continúe registrando las firmas en otra página)



Seguridad Con La Espalda

La planificación es la clave para mantener su espalda a salvo cuando levante cargamentos.

Técnicas apropiadas para levantar

- Examine la carga (capacidad de carga) y determine si puede levantarla con seguridad
- Pida ayuda, o use carretillas o otro equipo de manejo de material
- Centre la carga entre sus piernas y hombros
- Levante con sus piernas, mantenga el objeto lo más cerca a su cuerpo posible
- Mantenga la espalda recta cuando levante
- Divida la carga en cargas mas pequeñas, y hacer mas viajes
- Siempre empuje, nunca tire
- Nunca tuerza mientras llevando un objeto

**¡SIEMPRE PIENSE ANTES DE QUE
USTED LEVANTE!**