

Como Prevenir Heridas de la Espalda

Torceduras de la espalda son las heridas más comunes en el lugar de trabajo. Sin embargo, la mayoría de heridas de la espalda se puede prevenir. Cuando usted levante cosas, siga estas técnicas sencillas para no lastimarse la espalda:

1. Manténgase enderezada la espalda.
2. Mantenga la carga cercana al cuerpo.
3. Use las piernas para levantar. Dóblese las rodillas, no la espalda.
4. No se tuerza mientras que levante.
5. Piense en la cosa que vaya a levantar. ¿Qué se puede hacer para levantarla seguramente, sanamente, y con cuidado? La causa mayor de heridas de la espalda es el hábito. La mayoría de los trabajadores levantan cosas incorrectamente porque no piensan en lo que levantan antes del levantar.
6. Pruebe el peso del objeto que vaya a levantar. ¿Se puede levantar seguramente, sanamente y con cuidado?
7. Vea a otros quienes levantan correctamente y seguramente y conscientemente abandone las malas costumbres.
8. Use aparatos mecánicos o ergonómicos si usted levanta cosas con frecuencia. Aparatos que minimicen la frecuencia de los levantes, la distancia del levante, y el peso del levante incluyen transportadores, montacargas, caretilas elevadoras, levantadores de palees ajustables, y ayudas para levantes.

WCF.COM

Como Prevenir Heridas de la Espalda

Torceduras de la espalda son las heridas más comunes en el lugar de trabajo. Sin embargo, la mayoría de heridas de la espalda se puede prevenir. Cuando usted levante cosas, siga estas técnicas sencillas para no lastimarse la espalda:

1. Manténgase enderezada la espalda.
2. Mantenga la carga cercana al cuerpo.
3. Use las piernas para levantar. Dóblese las rodillas, no la espalda.
4. No se tuerza mientras que levante.
5. Piense en la cosa que vaya a levantar. ¿Qué se puede hacer para levantarla seguramente, sanamente, y con cuidado? La causa mayor de heridas de la espalda es el hábito. La mayoría de los trabajadores levantan cosas incorrectamente porque no piensan en lo que levantan antes del levantar.
6. Pruebe el peso del objeto que vaya a levantar. ¿Se puede levantar seguramente, sanamente y con cuidado?
7. Vea a otros quienes levantan correctamente y seguramente y conscientemente abandone las malas costumbres.
8. Use aparatos mecánicos o ergonómicos si usted levanta cosas con frecuencia. Aparatos que minimicen la frecuencia de los levantes, la distancia del levante, y el peso del levante incluyen transportadores, montacargas, caretilas elevadoras, levantadores de palees ajustables, y ayudas para levantes.

WCF.COM

Como Prevenir Heridas de la Espalda

Torceduras de la espalda son las heridas más comunes en el lugar de trabajo. Sin embargo, la mayoría de heridas de la espalda se puede prevenir. Cuando usted levante cosas, siga estas técnicas sencillas para no lastimarse la espalda:

1. Manténgase enderezada la espalda.
2. Mantenga la carga cercana al cuerpo.
3. Use las piernas para levantar. Dóblese las rodillas, no la espalda.
4. No se tuerza mientras que levante.
5. Piense en la cosa que vaya a levantar. ¿Qué se puede hacer para levantarla seguramente, sanamente, y con cuidado? La causa mayor de heridas de la espalda es el hábito. La mayoría de los trabajadores levantan cosas incorrectamente porque no piensan en lo que levantan antes del levantar.
6. Pruebe el peso del objeto que vaya a levantar. ¿Se puede levantar seguramente, sanamente y con cuidado?
7. Vea a otros quienes levantan correctamente y seguramente y conscientemente abandone las malas costumbres.
8. Use aparatos mecánicos o ergonómicos si usted levanta cosas con frecuencia. Aparatos que minimicen la frecuencia de los levantes, la distancia del levante, y el peso del levante incluyen transportadores, montacargas, caretilas elevadoras, levantadores de palees ajustables, y ayudas para levantes.