

# COMO PREVENIR HERIDAS DE LA ESPALDA

Las lesiones de la espalda son los problemas más comunes en el lugar de trabajo. Sin embargo, la mayoría de las heridas de la espalda se pueden prevenir. Cuando usted levante cosas, siga estas técnicas sencillas para no lastimarse la espalda



## NORMAS

- + Mantenga enderezada la espalda.
- + Mantenga la carga cercana al cuerpo.
- + Use las piernas para levantar. Doble las rodillas, no la espalda.
- + No se tuerza mientras esté levantando.
- + Concéntrese en el objeto que vaya a levantar. ¿Qué se puede hacer para levantarlo con seguridad y cuidado? La causa mayor de heridas de la espalda son los malos hábitos. La mayoría de los trabajadores levantan cosas incorrectamente porque no analizan lo que levantan antes de hacerlo.
- + Pruebe el peso del objeto que vaya a levantar. ¿Se puede levantar con seguridad y cuidado?
- + Observe a otros trabajadores que levantan correcta y seguramente y conscientemente abandone las malas costumbres.
- + Use aparatos mecánicos o ergonómicos si levanta cosas con frecuencia. Los aparatos que minimizan la frecuencia, la distancia y el peso del levantamiento incluyen: transportadores, montacargas, carretillas elevadoras, levantadores de pallets ajustables, y ayudas para levantamientos.