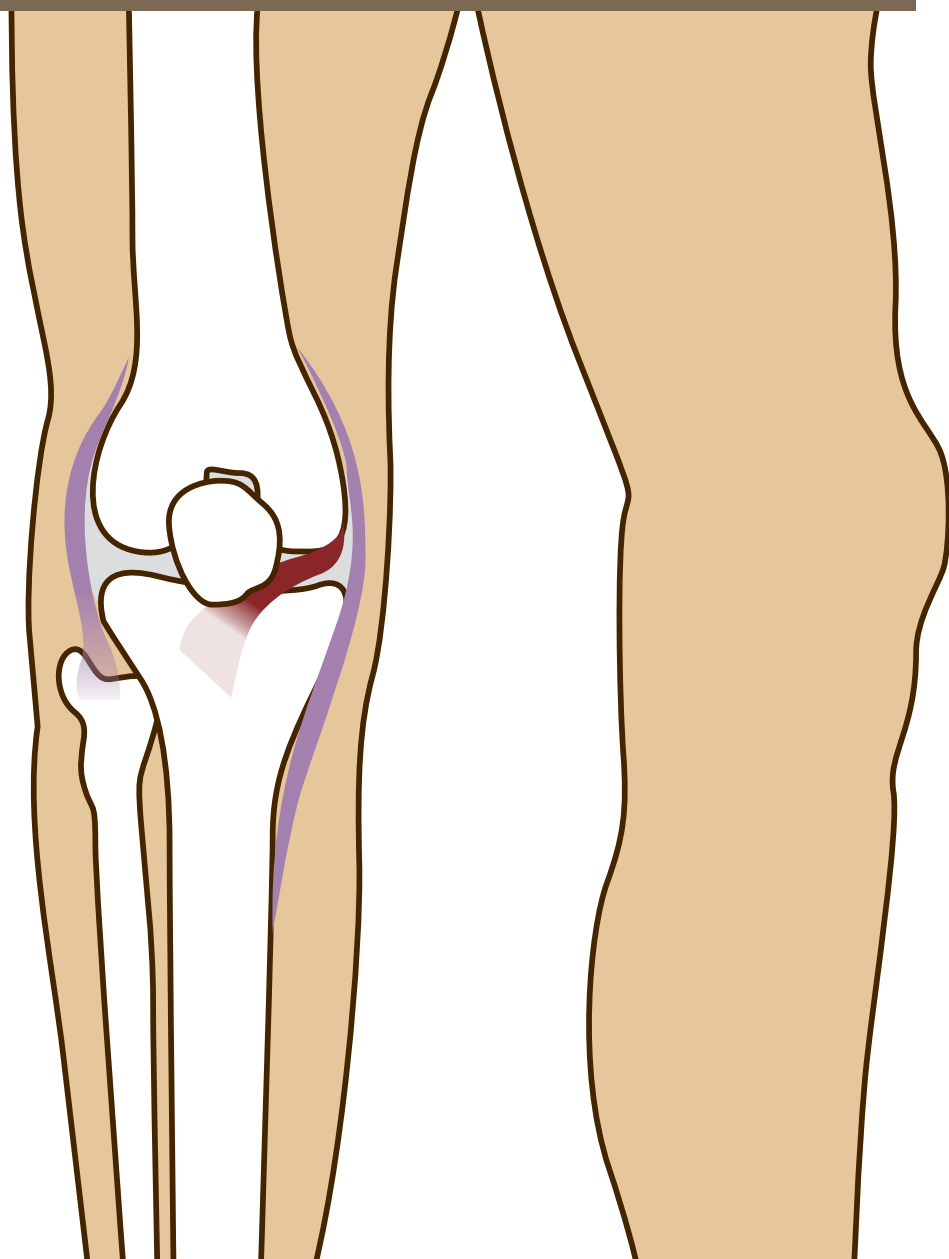


# TORCEDURAS

Los trabajadores corren el riesgo de lesionarse en cada movimiento. Tenga cuidado al participar en cualquier actividad para prevenir lesiones causadas por resbalones, caídas, y torceduras.



## PREVENCIÓN

La Agencia de Estadísticas Laborales proporciona información sobre lesiones que ocasionan incapacidad para trabajar mostrando la frecuencia de lesiones relacionadas al movimiento. Las lesiones relacionadas al movimiento forman dos tercios (65.6 por ciento) de todas las lesiones que resultan en días de trabajo perdidos. Las torceduras forman un 43.6 por ciento de todas las lesiones que resultan en días de trabajo perdidos.

Protéjase al hacer lo siguiente:

- + Usar equipo inapropiado
- + Bajar las escaleras, especialmente al cargar algo.
- + Cruzar un piso resbaloso, desnivelado o con obstáculos.

- + Tenga cuidado al girar o apretar llaves, palancas u otros equipos.
- + Cargar objetos pesados o incómodos.
- + Cuidado donde pisa cuando trabaje a mas de unos pocos pies de altura.
- + Utilice técnicas apropiadas de levantamiento cuando cargue cargas pesadas o incómodas.

Evite los efectos dañinos de una torcedura al estar atento en cada momento de potenciales situaciones peligrosas. Recuerde, siempre tenga mucho cuidado en el trabajo.