

¿Cómo prevenir Lesiones de Espalda?

La mejor manera de prevenir lesiones de espalda es desarrollar hábitos que reduzcan la tensión que se ejerce sobre la espalda. Hay algunas cosas básicas que puedes hacer para ayudarte.

1. Evite levantar objetos y agacharse siempre que pueda.

Siempre que pueda ahorrarle a su espalda el estrés y la tensión de levantar objetos y doblarse, ¡hágalo! Si no utilizas tu espalda como palanca, evitas someterla a fuerza potencialmente dañina.

Coloque los objetos lejos del suelo. Si puede coloque la carga sobre una mesa u otra superficie elevada en lugar de en el piso, hágalo de manera que no tenga que agacharse para levantarlo nuevamente.

Subir/bajar estantes. La **zona de seguridad** para levantar objetos es entre los hombros y la cintura. Coloque los objetos más pesados en los estantes a la altura de la cintura, los objetos más livianos en los estantes más bajos o más altos.

Utilice **carros y plataformas rodantes** para mover objetos, en lugar de cargarlos usted mismo.

Utilice **grúas, polipastos (Hoists), mesas elevadoras** y otros dispositivos de asistencia para elevación siempre que pueda.

2. Utilice Procedimientos Adecuados para Levantar

No siempre se puede evitar tener que levantar objetos, pero hay formas de reducir la cantidad de presión que se ejerce sobre la espalda al hacerlo. Doblando las rodillas mantienes la columna vertebral mejor alineada y eliminas esencialmente la fuerza del principio de palanca. En lugar de utilizar la espalda como una grúa, permites que tus piernas hagan el trabajo.

- Adopte una postura equilibrada con los pies separados al ancho de los hombros. Un pie puede estar detrás del objeto y el otro al lado.

- Agáchese para levantar el objeto, pero mantenga los talones alejados del suelo. Acércate lo más que puedas al objeto.
- Utilice las palmas (no solo los dedos) para sujetar firmemente la carga. Asegúrese de poder mantener sujetado el objeto sin tener que cambiar el agarre más tarde.
- Levante gradualmente (sin sacudidas) usando los músculos de las piernas, abdomen y glúteos y manteniendo la carga lo más cerca posible de usted. Mantenga la barbilla metida hacia adentro para mantener la espalda y el cuello relativamente rectos.
- Una vez que esté de pie, cambie de dirección apuntando con los pies en la dirección que desea ir y girando todo el cuerpo. Evite torcer la cintura mientras lleva una carga.
- Cuando baje una carga, utilice estas mismas pautas a la inversa.

3. Siga también estos otros Consejos para Levantar

- Estire Primero
- Reduzca la cantidad de peso levantado
- Pida Ayuda si es posible
- Utilice Manijas y/o correas de elevación
- Disminuya la velocidad
- Descanse la espalda

¡PELIGRO! Mi Espalda está en Riesgo si....

- Levantamiento pesado
- Girar la cintura al levantar o sostener una carga pesada
- Alcanzar y levantar
- Levantar o transportar objetos con formas extrañas
- Trabajar en posiciones extrañas e incómodas
- Sentarse o estar de pie demasiado tiempo en una posición
- Resbalar sobre un piso mojado o hielo.

