

SEGURIDAD DE LA ESPALDA

8 CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LEVANTAR



Las lesiones de espalda son más frecuentes a medida que las personas suben y bajan escaleras mientras cargan o levantan objetos pesados. Seguir estos consejos de seguridad para levantar objetos puede ser de gran ayuda para prevenir lesiones.

1. Dimensiones de la carga

Compruebe que la carga es estable y equilibrada.

2. Planifique su trabajo

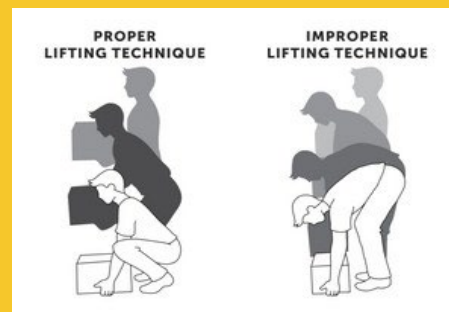
Considere todas las posibilidades. ¿Está el camino despejado? ¿Cuánto pesa la carga? ¿Cuánta tensión ejerce sobre su espalda? ¿Hay tráfico, peligro de tropiezos, una puerta por la que pasar o una escalera por la que subir o bajar? Evite llevar objetos que requieran sus dos manos para sostener, especialmente si necesita usar una escalera.

3. Establezca una base de apoyo

Use una postura equilibrada con un pie delante del otro. Asegúrese de tener una base firme y de que sus pies estén separados a la altura de los hombros. Esta postura escalonada le brindará la estabilidad de no caerse y poder asegurar la carga.

4. Doble sus rodillas, mantenga sus talones lejos del suelo y acerque el objeto lo más que pueda.

Levante la carga siempre con las piernas y no con la espalda.



5. Asegure poder mantener y sujetar la carga sin tener que ajustar el agarre.

Utilice guantes diseñados para ayudar a mantener un agarre adecuado, pero no se confíe demasiado porque pueden desensibilizar los dedos y hacer que no sienta el objeto.

6. Levante gradualmente

Levante gradualmente utilizando las piernas sin usar movimientos bruscos.

7. Mantenga la carga cerca para evitar que se forme un arco en la parte baja de la espalda

Al comenzar el levantamiento, apriete los músculos del estómago y mantenga la cabeza y los hombros erguidos. Mientras más cerca esté la carga de su columna vertebral, menos fuerza ejercerá sobre su espalda.

8. Giros o cambios de dirección

No te retuerzas. Mueve los pies y alinéalos frente a la carga. Esto eliminará la necesidad de torcer su cintura.



(407) 823-6300



<https://ehs.ucf.edu/>



3512 Perseus Loop, Bldg. 48
Orlando, FL 32816