

Consejos Para Levantar Objetos de Forma Segura

Las lesiones de espalda son uno de los tipos más comunes de lesiones de tejidos blandos y una de las más dolorosas. Puede ocurrir al levantar una carga pesada o al agacharse para recoger un bolígrafo.

Este es por qué: En promedio, la parte superior de nuestro cuerpo pesa alrededor de 100 libras. Si no está utilizando las técnicas de levantamiento adecuadas, su columna vertebral debe soportar la parte superior de su cuerpo, así como la carga. Esto pone 1,000 libras adicionales de presión sobre su espalda.

Este *Safety Talk* proporciona consejos útiles sobre cómo proteger su espalda cuando manipulación de cargas.



ANTES DE LEVANTAR

- **Peso de Carga** - Trate de evaluar qué tan pesada es la carga antes de levantarla. Si cree que la carga es demasiado pesada, pida ayuda.
- **Ayudas Mecánicas** - Si está transportando la carga una larga distancia o si es demasiado pesada, use un carro, plataforma rodante u otras ayudas para levantar.
- **Planea Con Anticipación** - Determine el mejor camino de viaje. Busque obstáculos. Sepa cuál es la mejor forma de levantar el objeto, especialmente con cargas incómodas.

DURANTE EL LEVANTAMIENTO



- Párese cerca de la carga.
- Coloque los pies separados al ancho de los hombros.
- Dobla las rodillas, no la cintura.
- Mantenga la cabeza y la barbilla levantadas mientras levanta. Esto ayudará a mantener la espalda recta.
- Apriete los músculos del estómago para sostener la parte inferior de la espalda.
- Agarre el objeto firmemente y mantenga los brazos cerca de su cuerpo.
- Levanta con las piernas, son los músculos más fuertes.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo.



- Evite torcerse mientras transporta objetos. Gire los pies si necesita cambiar de dirección.
- Empuje siempre, no tire de carros/ carretillas de mano, etc. Se aplica menos fuerza en la parte inferior de la espalda.

Este *Safety Talk* proporciona capacitación a nivel de conciencia sobre el levantamiento seguro. Si esta información no está clara o si tiene alguna pregunta adicional, hable con su supervisor.