

Nombre de la Compañía: \_\_\_\_\_ Localidad del Sitio de Trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo al Empezar: \_\_\_\_\_ Tiempo al Terminar: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

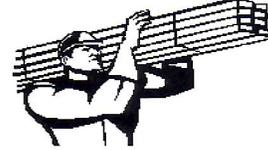
## **Tópico 25: Prevención de Lesiones de Espalda**

**Introducción:** Técnicas adecuadas al levantar son cruciales para prevenir lesiones de espalda en el trabajo. OSHA reporta que cada año miles de empleados se lastiman innecesariamente debido a la falta de prevención de lesiones de espalda. La lesión de espalda es una de las lesiones más comunes en el trabajo. ¡Irónicamente, las lesiones de espalda son de las más prevenibles en el trabajo! Técnicas adecuadas al levantar como alzando con las piernas, no con la espalda; aseguran que estas lesiones fastidiosas nunca ocurran.



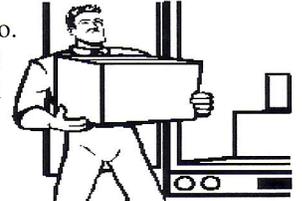
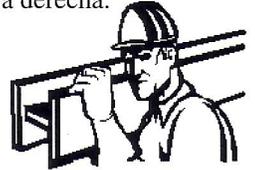
### **Algunas Medidas para Prevenir los Problemas de Espalda:**

- **Estirar sus piernas y espalda** antes de levantar cualquier objeto es imperativo.
- **Si esta sentado** por períodos extendidos, levántese y estírese periódicamente.
- **Practique postura adecuada;** la mala postura debilita la espalda.
- **Si su espalda esta adolorida,** póngase hielo en la área adolorida; aplicando calor a una lesión reciente aumenta la inflamación.
- **Ejercite sus músculos abdominales;** un abdomen fuerte reduce la posibilidad de lesiones de espalda.
- **Si trabaja estacionariamente de pie** por largos periodos, utilice tapetes o alfombrillas para ayudar a prevenir la fatiga de espalda.
- **Si trabaja en un escritorio o banca** por periodos extendidos, asegure que la silla y el escritorio/banca, estén ajustados a su altura.
- **Caminar por periodos extendidos** puede ayudar a mantener los músculos de la espalda sueltos y la postura derecha.
- **Una rutina regular de ejercicio** ayudara a mantener a su espalda fuerte y sin lesiones.



### **Técnicas de levantamiento adecuadas son necesarias para prevenir lesiones de espalda:**

- **Haga que un supervisor** o trabajador competente demuestre el método adecuado de agacharse y alzar.
- **Evalúe la carga** antes de levantarla. Cale alzando una esquina o empujándola. Si esta pesada o se siente torpe, obtenga ayuda de otro trabajador. Si existe alguna duda, no levante sin ayuda.
- **Asegúrese que su agarre** esta seguro y que su movimiento al alzar no será obstruido.
- **Doble sus rodillas,** manteniendo su espalda lo mas derecha posible cuando levante o baje al objeto.
- **Levante suavemente y hacia arriba.** Deje que sus piernas hagan el trabajo, ¡no su espalda! Mantenga sus pies al anchor de sus hombros cercas del objeto, y centralice su cuerpo sobre el objeto por levantar.
- **No tuerza su cuerpo** al levantar objetos. Voltee todo su cuerpo cambiando de posición a sus pies.
- **No alce objetos pesados** sobre o lejos de su cuerpo.
- **Deje de levantar inmediatamente** si desarrolla un dolor intenso mientras, antes, o después de levantar.
- **Utilice soportes o un cinturón de espalda** cuando levante objetos pesados repetitivamente. Siempre revise a su cinto por defectos y ajuste adecuado. Recuerde que un cinturón de espalda no lo hace más fuerte.
- **No use soportes o refuerzos** de espaldas de compañeros de trabajo; esos son ajustados para la seguridad de ese trabajador.
- **No exceda** su capacidad de levantar. Si nota que tiene problemas al levantar, pida asistencia o utilice un dispositivo de alzar.
- **Siempre empuje carretillas** cargadas, no las jale.
- **Divida la carga** entre varias cargas menores cuando se pueda. Si es una carga larga o torpe, busque ayuda.
- **Utilice dispositivos** mecánicos de alzamiento cuando sea posible.



**Conclusión:** Aunque los problemas de espalda son uno de los tipos de dolor e incapacidad más comunes, muchas lesiones de espalda pueden prevenirse utilizando técnicas adecuadas al levantar, y manteniéndose en buenas condiciones físicas. Un cuerpo en buena condición puede resistir los estreses y tensiones inesperados mejor que uno que carece de ejercicio. Reporte cualquier lesión a su supervisor inmediatamente.

### **Revisión del Sitio de Trabajo**

Peligros del Sitio de Trabajo y Sugerencias de Seguridad: \_\_\_\_\_

Infracciones de Seguridad del Personal: \_\_\_\_\_

### **Firmas de Empleados:**

*(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión y acuerdo a cumplir con todas las pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sostenido ninguna lesión o enfermedad relacionada con mi trabajo.)*


*Estas pautas no remplazan regulaciones locales, estatales, o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.*