#187108

City of San Angelo
106 S Chadbourne St
San Angelo TX 76903

TAILGATE/TOOLBOX SAFETY TRAINING
Safety Services Company-Safety Meeting Division,
PO Box 6408 Yuma, AZ 85366-6408 Toll Free (866) 204-4786

SAFETY SERVICES COMPANY

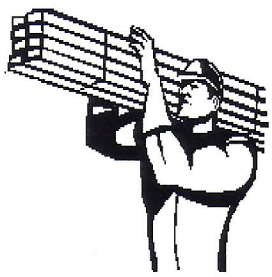
Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

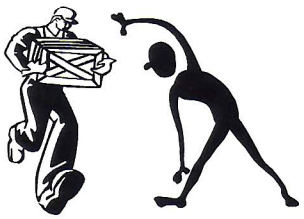
Tópico 131: Equipo de Protección Personal para la Espalda

Introducción: Lesiones de espaldas son unas de las más frecuentes y debilitantes lesiones en los EEUU hoy en día. Sea que la lesión de espalda ocurrió mientras jugaba deportes, trabajando alrededor de la casa, durante un accidente de auto, o mientras trabajaba en su trabajo, la lesión puede tener afectos duraderos sobre su salud, confort, y estilo de vida. Educandote a la naturaleza de lesiones de espaldas, prevención de lesión de espalda, propias técnicas de alzamiento y propio soporte de espalda es necesario para reducir la posibilidad de lastimarse la espalda. Equipo de protección personal para la espalda comúnmente es referido como aparato ortopédico de espalda, correas de seguridad, correas de espalda, y soportes son frecuentemente usados para soportar la espalda mientras levante una carga. Algunos estudios han ensenado que este equipo puede reducir tu posibilidad de una lesión debilitante y dolorosa. Sin embargo, impropio uso puede debilitar tu espalda y aumentar la posibilidad de lesión. Siguiente hay pautas para seguir mientras usando equipo de protección personal:

Pautas:



- **Inspecciona y prueba** su correa cuidadosamente antes de usar para estar seguro que no hay defectos y que queda propiamente. Correas vienen en diferentes tamaños y son diseñados para diferentes tipos de cuerpos. Usando el tamaño equivocado puede aumentar la posibilidad de lesión.
- **Nunca deshabilita** la correa cortando o perforándole hoyos extras en ella.
- **Sigue las instrucciones** de manufacturero de la correa para propio cuidado y manejo de la correa.
- **Use la correa** como dirigida. La mayoría de las correas son diseñadas para ser usadas en la espalda inferior y proveer soporte de la espalda inferior. Si usas la correa en lugar equivocado puedes aumentar la posibilidad de lesión.
- **No use** la correa de otro empleado. Muchas correas han sido especialmente diseñadas y medidas para el que la va usar. La correa puede ser proveída por un doctor o terapeuta físico para el usuario para protegerlo de una especifica lesión. Esta correa deberá ser etiquetada y usada solamente por el específico usuario.



- **No use** la correa todo el día. Usando la correa cuando no es necesario puedes deshabilitar su espalda, no ejercerla propiamente y usar los músculos de espalda.
- **Muchas correas** son diseñadas para soportar su espalda inferior. Si mientras usando la correa alzamos impropiamente el estirón en la espalda inferior simplemente puede ser transferido a la espalda superior, hombros, rodillas, etc. Por lo tanto es necesario observar propias técnicas de alzamiento aun mientras usas una correa.

Nota especial: Correas de espalda podrían ayudar a mantener la propia curvatura espinal durante alzamiento o esfuerzo físico aplicando compresión entro abdominal en la sección lumbar de la espina. Sin embargo, estudios no han producido evidencia conclusiva del soporte eficaz de las correas de espalda como una herramienta en la reducción de lesiones. Algunas preocupaciones relacionadas al uso de correas de espaldas son que ellas:

- **Proveen un falso sentido** de seguridad y llevan a empleados que levanten cargas más allá de su capacidad.
- **Son usado en lugar de** otras opciones (alzando como equipo, alzando mecánicamente).
- **Podían ser** usados impropiamente.
- **Puede inducir** disminución de la fuerza de los músculos abdominal con uso de largo plazo.

Conclusión: Correas de espalda pueden proteger un trabajador cuando usado propiamente; sin embargo, cuando un individual comienza usar una correa, ellos frecuentemente sienten que de repente son más fuertes y fallan en observar las técnicas propias de alzamiento. ¡Cuando necesario, siempre pide ayuda y siempre alza propiamente (doble sus rodillas)! La espalda esta compuesta de los más grandes y fuertes grupos de músculos del cuerpo. Esto es porque tradicionalmente gente "sobre trabaja" sus espaldas. Es recomendado tomar 1-2 minutos para estirar su espalda antes de empezar el trabajo.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____
Violaciones de Seguridad del Personal: _____
Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

Firma de Empleado: *(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)*

_____ _____ _____
_____ _____ _____
_____ _____ _____
_____ _____ _____
_____ _____ _____
_____ _____ _____

Esta pauta no remplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como substitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.