

## Reduzca el riesgo de sufrir lesiones en la espalda

### *Consejos útiles para levantar peso correctamente dentro de las instalaciones*

Las tareas de construcción requieren constantemente trabajar alrededor de objetos pesados, maquinaria y muchas otras situaciones que pueden causar lesiones graves. Y las lesiones de la parte inferior de la espalda, causadas por levantar objetos pesados, son una de las lesiones más comunes relacionadas con el trabajo en la industria de la construcción. Siga estas simples pautas para asegurarse de que esté levantando objetos de manera adecuada. Si comienza a sentir algún dolor en la espalda por una tarea específica, escuche a su cuerpo. Ignorar incluso el menor dolor de espalda puede derivar en lesiones mas graves. Preguntele a su supervisor si puede intercambiar las tareas con otro trabajador hasta que disminuya el dolor. Escuche a su cuerpo. Este seguro y saludable en el trabajo con estos consejos útiles provistos por Employer Resources Northwest.

### Técnicas de levantamiento adecuado

- Use guantes si levanta equipo rasposo.
- Quite todos los posibles obstáculos antes de comenzar a transportar un objeto.
- Logre un buen agarre y una buena base. Utilice las manos, no los dedos, para agarrar la carga y coloque los pies de manera que un pie esté cerca de la carga y otro detrás.
- Colóquese debajo de la carga doblando las rodillas, no la espalda. Esta es la técnica más importante de levantamiento para recordar, ya que inclinarse sobre la cintura para alcanzar el objeto pone el peso sobre la espalda, los hombros y los músculos del cuello y puede causar lesiones graves.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- Nunca gire el cuerpo cuando está levantando un objeto. Gire el cuerpo entero moviendo los pies.
- No levante el peso por encima de los hombros o por debajo de la altura de la cintura.

### Evalúe el tamaño de la carga

Antes de levantar un objeto controle el peso. Decida si puede manipularlo solo o si necesita ayuda. Si tiene dudas, pida ayuda. Mover un objeto que es demasiado pesado o voluminoso puede causar lesiones graves. Como regla general, la mayoría de los hombres no deben levantar más de 17 kilos (37 libras) y la mayoría de las mujeres no deben levantar más de 13 kilos (28 libras) Si una carga en particular es más pesada de lo que puede manipular:

- Pida a alguien que le ayude.
- Divida la carga en cargas más pequeñas de ser posible.
- Utilice montacargas u otros equipos como ayudas. Estas herramientas fueron hechas para levantar cargas pesadas.

### Levantamiento en equipo

Cuando otras personas le ayudan a levantar es muy importante el trabajo en equipo. Si llevan la carga a otro lugar, ambos deben coordinar esto antes de levantar el objeto. Verifiquen el camino, que esté despejado. Un trabajador debe estar en una posición para observar y dirigir al otro. Las acciones de levantar y bajar deben realizarse al unísono. No deje caer repentinamente la carga sin avisar a su compañero.

### ¡Póngase en forma!

Las personas que no están en buen estado físico tienen más riesgos de sufrir problemas en la espalda. Un programa de condicionamiento que incluye aeróbic, entrenamiento con pesas y ejercicios de estiramiento le ayudará a preparar su cuerpo para los rigores del levantamiento.

Lugar de trabajo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_.

Nombre de empleado (Please Print)	Signo de empleado