

## **TOME-5 – Levantamiento seguro - prevenir lesiones en la espalda**

### *Charlas de seguridad de cinco minutos*

El levantamiento inadecuado es una de las principales causas de lesiones en la espalda. De hecho, la mayoría de las personas sufrirán de dolor de espalda en algún momento de su vida. El objetivo es cuidar la espalda antes de que se desarrolle el dolor. La columna vertebral humana se compone de 33 huesos llamados vértebras. Las vértebras están separadas por discos espinales. Las vértebras y los discos amortiguan y protegen la médula espinal.

La columna vertebral necesita una postura neutra similar a una curva suave en "S". Cualquier postura que no permita que la espalda mantenga la suave curva en "S" puede causar tensión posterior. Los factores de riesgo que pueden conducir a una lesión en la espalda incluyen levantar o el uso de fuerza extrema para mover un objeto, movimientos repetitivos o posturas incómodas como estirar para alcanzar una caja u otro objeto.

La mayoría de los problemas de la columna vertebral se desarrollan con el tiempo, en lugar de con un movimiento equivocado. Por lo tanto, el levantamiento seguro es crítico. Tenga en cuenta los pasos siguientes cuando una carga necesita ser movida o levantada de una posición o superficie a otra:

1. Evalúe la carga: asegúrese de que la carga es lo suficientemente segura como para moverse, si no, para hasta que encuentre a alguien que ayude o utilice un dispositivo de asistencia de elevación (es decir, carretilla de mano, grúa aérea, carretilla elevadora, transpaleta, etc.).
2. Párese cerca de la carga con los pies separados por el ancho del hombro y los dedos de los pies hacia afuera.
3. En cuclillas junto al objeto doblando las rodillas y las caderas. Recuerde mantener la suave curva en "S" de la columna vertebral.
4. Tire de la carga cerca del cuerpo con un agarre firme.
5. Contrae los músculos del estómago para apoyar la espalda, mantén la cabeza hacia arriba y usa las piernas para hacer el levantamiento, no los músculos de la espalda. Mantenga la cabeza hacia arriba, esto permite que la parte posterior mantenga su curva neuronal en "S".



Además de la elevación segura, recuerde:

- Mantenga los ojos en el camino del viaje mientras lleva una carga.
- Evite los movimientos de torsión en favor de tomar pasos de pivote cortos.
- Utilice dispositivos mecánicos cuando las cargas sean demasiado pesadas para una persona (es decir, carretilla de mano, carretilla elevadora, grúa aérea, transpaleta, etc.)

---

*For more information on our Ag Industry specific training,  
contact us at 844-8SAFETY or [www.safetymadesimple.com](http://www.safetymadesimple.com)*

---

**Fecha de presentación:** \_\_\_\_\_

**Nombre del presentador:** \_\_\_\_\_

**Reconocimiento:**

_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado

**Notas de la discusión en grupo / comentarios:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---