



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

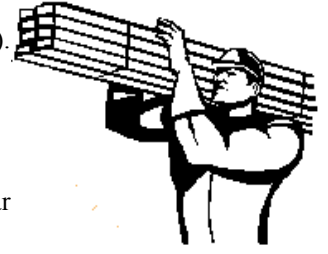
Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 126: Observa antes de Alzar

Introducción: Lesiones de espalda son las lesiones más comunes en el sitio de trabajo. Cada año miles de empleados innecesariamente se lastiman debido a técnicas impropias de alzamiento. Estas lesiones de espalda no solamente resultan en tiempo perdido de trabajo pero también pueden afectarte el resto de tu vida. Es importante a usar métodos “salvar-espalda” cuando quiera que los objetos sean alzados y manejados. Siguiendo son pautas para alzar seguro y prevención de lesiones de espalda:

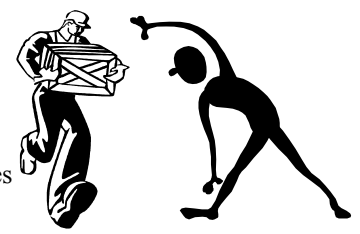
Estirando su espalda: La espalda esta compuesta del grupo de músculos mas grandes y fuertes del cuerpo. Esto es porque tradicionalmente gente sobre trabajan sus espaldas. Es recomendado tomar 1-2 minutos para estirar su espalda antes de desempeñar una actividad vigorosa.

- **Dóblese lentamente**, lado a lado (20-30 segundos).
- **Coloca tus manos** en tu espalda inferior, dobla tu cuello atrás y arquea tu espalda (20-30 segundos).
- **Coloca tus pies juntos** y lentamente dóblate tratando de tocar los dedos de los pies (20 segundos).



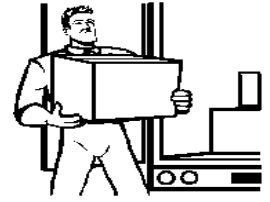
Antes de alzar cualquier objeto, hazte algunas preguntas:

- ¿Qué clase de carga es (¿es pesada o torpe)?
- ¿Puede ser alzada con cualquier equipo mecánico?
- ¿Hay algunos clavos sobresaliéndose, astillas, superficies resbalosos, u orillas filosas (¿debería usar guantes?)?
- ¿Dónde pondrá la carga (¿hay un lugar libre, esta libre el pasillo al lugar?)?
- ¿Puedo caminar con la carga y claramente ver donde voy?
- ¿Hay cualquier peligro de tropezarme o resbalarme?
- ¿Necesito girar mi cuerpo?
- ¿Necesito otra persona que me ayude?



Propias técnicas de alzamiento:

- **Equilibrio es importante.** Mantenga tus pies cercas al objeto, extiende tu piernas para que tus pies están de anchura de los hombros.
- **Doble sus rodillas** (¡NO TU ESPALDA!).
- **Mantén tu espalda** lo mas derecho posible.
- **Agarra el objeto** firmemente. No levantes hasta que tu agarre esta seguro.
- **Alza el objeto** enderezando tus piernas; mantenga la carga cercas al cuerpo mientras lo levantas.
- **Si debes cambiar** dirección; no oscile el cuerpo. Gira el cuerpo entero cambiando la posición de los pies.
- **Para colocar la carga** dobla tus rodillas (NO TU ESPALDA). Mantén la espalda lo mas derecho posible, y lentamente baje la carga.
- **Cuando alcés en equipo**, alcen y bajen juntos. Nunca deje caí tu punta de la carga sin aviso.



Conclusión: Recuerda a continuar estirando tu espalda durante el día, especialmente después de almuerzo o pausas de descanso. Correas de espalda ayudaran mantener el propio curvatura del espinal durante alzamiento o esfuerzo físico aplicando compresión entra abdominal en la sección lumbar del espinal. Sin embargo, correas de espalda pueden proveer falso sentido de seguridad y llevar a empleados levantar cargas más allá de sus capacidades. Utiliza técnicas propias de alzamiento para proteger tu espalda, y siempre fíjate antes de alzar.

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)

Firma de Forman/Supervisor:

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