



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

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

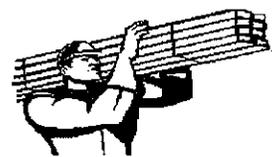
Tópico 25: Prevención de Lesiones de Espalda

Introducción: Propias técnicas de levantamiento son principales para prevenir lesiones de espaldas en un sitio de trabajo. OSHA informa que cada año miles de empleados se lastiman innecesariamente debido a impropia prevención de lesiones de espaldas. Lesión de espalda es una de las lesiones más comunes en un sitio de trabajo. ¡Irónicamente, lesiones de espaldas es un tipo de lesiones mas prevenibles en un sitio de trabajo! Propias técnicas de levantamiento tal como alzando con las piernas, no con la espalda, asegurara que nunca ocurran estas lesiones fastidiosas.



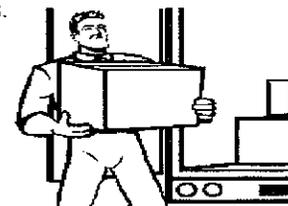
Algunas medidas para prevenir problemas de espalda:

- *Estirando sus piernas y espalda* es imperativo anterior a alzar cualquier objeto.
- *Si esta sentado* por periodos extendidos, levántese y estírase periódicamente.
- *Practica propia de postura;* mal postura debilita la espalda.
- *Si su espalda* esta adolorida, pongase hielo en la área adolorida; aplicando calor a una lesión reciente aumenta inflamación.
- *Ejercite sus músculos abdominales;* un abdomen fuerte reduce la posibilidad de lesiones de espalda.
- *Si trabajas en* posición estacionaria o sentado por largos periodos, use colchonetas de piso o alfombras para ayudar prevenir fatigo de espalda.
- *Trabajando en un escritorio* o banca por periodos extendidos, asegure que la silla y escritorio, o banca son ajustados para tu altura.
- *Caminando por periodos extendidos* puede ayudar mantener los músculos de la espalda sueltos y postura derecha.
- *Una rutina regular de ejercicio* ayudara mantener su espalda fuerte y libre de lesiones.



Propias técnicas de levantamiento son necesarias para prevenir lesiones de espaldas:

- *Haga que un supervisor* o trabajador competente demuestre el método propio de encorvar y alzar.
- *Evalúa la carga* antes que levantar. Prueba alzando una esquina o empujando. Si esta pesado o se siente débil, obtenga ayuda de otro obrero. Cuando de dude, no lo levante solo.
- *Asegurase que su agarre* esta seguro y su movimiento de levantar no es obstruido.
- *Dobla sus rodillas,* manteniendo su espalda lo mas derecha posible cuando levanta o baje el objeto.
- *levante suavemente y derecho hacia arriba.* Deje que sus piernas hagan el trabajo, ¡no su espalda! Mantenga sus pies a la separación de los hombros, cerca al objeto, y centraliza tu cuerpo sobre el objeto cuando levante cualquier objeto.
- *No tuerza tu cuerpo* cuando levante un objeto. Voltee todo su cuerpo cambiando posición de los pies.
- *No levante objetos pesados* sobre o distante a su cuerpo.
- *Deje de alzar inmediatamente* si desarrolla dolor agudo mientras, antes, o después de levantar.
- *Siempre empuje una carga* en una carreta o aguantadora, no lo jale. Divida la carga entre varias y pequeñas cargas cuando se pueda. Si es una carga larga o torpe, busque ayuda.
- *Use dispositivos* mecánicos de levantamiento cuando posible.
- *Utilice soportes o refuerzos de espaldas* cuando haga repetidos levantamientos pesados. Siempre inspeccione su cinto de defectos y ajuste propio. Recuerda que un refuerzo de espaldas no te hace más fuerte.
- *No use soporte o refuerzos* de espaldas de compañeros de trabajo. Son ajustados para ese trabajador por su seguridad.
- *No excede* su capacidad de levantar. Si nota que tiene problemas alzando un objeto, pide asistencia o use un dispositivo de alzar.



Conclusión: Aunque problemas de espaldas es uno de los tipos de dolor e incapacidad más común, muchas lesiones de espaldas son prevenibles usando técnicas propias de levantamiento, y mantenerse en buenas condiciones físicas. Un bien tonificado cuerpo puede tomar inesperado estrés o estirón mejor que uno que carece de ejercicio. Informe de cualquier lesión al supervisor inmediatamente.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros específicos del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

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