

# Prácticas de Seguridad sobre el Control de Riesgos

Enero 2009

## Prevención sobre las Lesiones de la Espalda

*Técnicas apropiadas para Levantar, Cargar y/o Trasladar*

### ENFOQUE

- Aprenda a levantar apropiadamente para prevenir las lesiones de la espalda.
- Recuérdense el uno al otro poner en acción las técnicas para levantar seguro.

### Las Lesiones de la espalda pueden ser Prevenidas

- Las lesiones de la espalda son la segunda causa que rige la pérdida de días de trabajo, estas pueden ser prevenidas siguiendo las técnicas básicas.
- Recomiende a sus compañeros a planificar por adelantado y conseguir ayuda antes de levantar objetos o mercancía pesada. Especialmente al comienzo del año escolar, en los festivales de la iglesia o al mover muebles u otros objetos grandes.

### La planificación del Movimiento de su Cuerpo

- Evalúe el objeto o mercancía y asegúrese que está dentro de su capacidad de levantar y/o trasladar.
- Considere el uso de un carrito o vagón de mano o pídale ayuda a otra persona.
- Planifique una ruta constante y de superficie nivelada para su trayectoria de viaje.
- Utilice guantes y zapatos apropiados de trabajo donde y cuando sea necesario.

### Las Técnicas apropiadas para Levantar

- Sitúese directamente de frente a la mercancía u objeto.
- Agarre firmemente el objeto o la mercancía.

- Agáchese doblando las rodillas y mantenga la espalda derecha
- Levante lentamente utilizando sus piernas.
- Mantenga el objeto o mercancía cerca de su cuerpo.

### Las Técnicas apropiadas para Mover o Trasladar

- Lleve el objeto o mercancía al nivel de su cintura.
- Tome los pasos pequeños.
- Mueva los pies al cambiar de dirección.
- No fuerce su cuerpo al levantar, cargar o trasladar.

### Las Técnicas apropiadas para Cargar

- Baje la mercancía u objeto lentamente mientras dobla sus rodillas.
- Primero descanse un lado de la mercancía en la superficie.
- Luego baje suavemente el otro lado al mismo nivel y deslice el objeto o mercancía sin atrapar los dedos.

### Discusiones

- ¿Requiere su trabajo el manejo frecuente de objetos, mercancía o materiales?
- Piense en la última vez que usted tuvo que mover un objeto. Describa cómo terminó el trabajo.
- ¿Que cosas usted podría hacer para mejorar el proceso?



Arthur J. Gallagher Risk Management Services, Inc.

2255 Glades Road, Suite 400E

Boca Raton, FL 33431

561-995-6706

The information contained in this report was obtained from sources which to the best of the writer's knowledge are authentic and reliable. Arthur J. Gallagher Risk Management Services, Inc. makes no guarantee of results, and assumes no liability in connection with either the information herein contained, or the safety suggestions herein made. Moreover, it cannot be assumed that every acceptable safety procedure is contained herein, or that abnormal or unusual circumstances may not warrant or require further or additional procedures.



# Prácticas de Seguridad sobre el Control de Riesgos

Enero 2009

## 10 Preguntas de Comprensión

1. Levantar objetos pesados y grandes sin ayuda refuerza la espalda inclusive aunque se lastime o cause molestia.
  - a. verdadero
  - b. falso
2. Antes de levantar, cargar o trasladar un objeto o mercancía usted debe planificar una ruta:
  - a. cerca de la oficina de enfermeras
  - b. constante y de superficie tan nivelada como sea posible
  - c. directa
3. Es más probable que usted pueda sentir dolor en el área lumbar si usted:
  - a. no está practicando las técnicas de levantar adecuadamente
  - b. planifica antes de levantar
  - c. tiene una condición física pobre
4. ¿Cuál es la segunda causa que lidera días de trabajo perdidos?
  - a. pierna rota
  - b. resfriado
  - c. dolor lumbar
5. Levantar con las piernas y no con su espalda es una buena técnica para la prevención de lesiones:
  - a. verdadero
  - b. falso
6. Sostenga la mercancía cerca de su cuerpo mientras la carga o la traslada:
  - a. verdadero
  - b. falso
7. Al levantar un objeto usted debe agacharse hacia este con:
  - a. sus brazos y piernas derechos
  - b. espalda doblada y rodillas derechas
  - c. rodillas dobladas y espalda derecha
8. La altura de la mercancía mientras usted la levanta debe de estar:
  - a. sobre la cabeza
  - b. a la altura de la cintura
  - c. a la altura de las rodillas
9. Al levantar un objeto es mejor la práctica de utilizar:
  - a. una mano
  - b. ambas manos
  - c. solo sus dedos
10. Al cambiar de dirección mientras levanta, carga o traslada un objeto usted debe:
  - a. torcer su cuerpo mientras da la vuelta
  - b. mover los pies mientras da la vuelta
  - c. levantar el objeto justo cuando da la vuelta

Firma de Empleado: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre de Empleado: \_\_\_\_\_

Localidad: \_\_\_\_\_