

previniendo su seguridad

Sugerencias de seguridad y salud para el trabajo, el hogar y la vida cotidiana, que llegan a usted a través de los especialistas en seguros y protección de Poms & Associates Insurance Brokers, Inc..

# Cómo eliminar el dolor de espalda

## *Utilice las técnicas de levantamiento adecuado*

El levantamiento es una actividad tan común que generalmente nos olvidamos de que existe una forma correcta y una incorrecta para hacerlo. De hecho, el dolor en la región lumbar de la espalda es la lesión más común relacionada con el trabajo y puede causar un malestar de por vida.

Siguiendo estas pautas simples, las técnicas que hoy aprende para levantar cargas de forma adecuada lo ayudarán a evitar el dolor de espalda el día de mañana.

### **Técnicas de levantamiento adecuado:**

- Use guantes si levanta equipos ásperos.
- Tenga un buen agarre y asegúrese de que el paso esté despejado: utilice las manos, no los dedos, para tomar la carga y posicione los pies de manera que un pie quede al lado de la carga y el otro detrás de ésta.
- Colóquese debajo de la carga doblando las *rodillas*, no la espalda; ésta es la técnica de levantamiento más importante que debe recordar.

- Mantenga la carga cerca del cuerpo.
- No flexione el cuerpo al levantar cargas. Gire el cuerpo entero utilizando los pies.

### **Lo que no debe hacer al levantar objetos:**

- Flexionar el cuerpo. En cambio, gire el cuerpo entero con las piernas.
- Levantar objetos sobre los hombros o por debajo de la cintura.

### **Evaluación de la carga:**

Antes de levantar un objeto, compruebe su peso. Como regla general, la mayoría de los hombres no deben levantar más de 17 kg (37 libras) y la mayoría de las mujeres no más de 13 kg (28 libras).

Si una carga en particular es más pesada de lo que usted puede manejar:

- Solicite ayuda;
- Divídala en cargas más pequeñas, de ser posible;
- Utilice plataformas rodantes o elevadoras como ayuda.

### **Manténgase en forma:**

Las personas que no tienen un bien estado físico están expuestas a un mayor riesgo de sufrir de dolores de espalda.

Un programa de preparación física que incluya aeróbico, entrenamiento con pesas y ejercicios de estiramiento lo ayudará a preparar su cuerpo para los rigores del levantamiento pesado. Si el levantamiento es habitual en su trabajo, también deberá considerar la utilización de un cinturón para la espalda con el fin de aumentar el soporte.



## **Cómo tratar el dolor de espalda...**

[1] Preste atención cada vez que le duela la espalda. Puede recuperarse de simples distensiones y esguinces con el reposo correspondiente. [2] No levante cargas pesadas hasta que se recupere por completo del dolor de espalda. El levantamiento con una lesión puede ocasionar serios problemas en la espalda.