



# Cómo proteger la espalda al levantar algo

Levantar algo de forma incorrecta puede causar estrés en la espalda y un proceso de recuperación muy largo. De hecho, las lesiones causadas al levantar algo son una de las razones principales por las cuales la gente falta al trabajo. Ya sea que levante tres libras o treinta libras, es importante calentar, planear la tarea, utilizar técnicas de levantamiento seguras y llevar los objetos correctamente.

## **Calentamiento**

Antes de levantar materiales, es importante calentar los músculos. Dure al menos de 10 a 15 minutos para tener el cuerpo listo para el trabajo. Comience con estiramientos dinámicos o activos, donde se mueve lentamente en vez de mantenerse estirado. Algunos ejemplos comunes son sentadillas, hacer círculos con los brazos, girar el cuello o torcer el torso. Una vez que los músculos hayan calentado un poco, puede cambiar al estiramiento estático, donde usted mantiene una pose alrededor de 30 segundos. Asegúrese de calentar los cuádriceps, los músculos isquiotibiales detrás del muslo y las muñecas.

## **Prepárese y planee**

Antes de levantar algo, tómese un momento para prepararse y planear. Primero, fíjese en el tamaño de la carga. Si un objeto es demasiado pesado para levantarlo de la manera correcta, busque la ayuda de un colega o use un dispositivo de elevación para levantar. La misma regla se aplica para aquellos objetos que por su tamaño le impidan ver lo que tiene en frente. Luego, revise si hay algún peligro. Asegúrese de que los materiales que va a levantar no tengan lados filosos u otros peligros. Dependiendo del material, puede que necesite usar guantes. Finalmente, planee su ruta. Si usted va a cargar los objetos, asegúrese de que el camino esté despejado antes de levantarlos.

## **Use técnicas seguras de levantamiento**

Después de calentar y planear, concéntrese y siga las técnicas seguras de levantamiento para proteger su espalda.

- Párese al centro de la carga, con los pies separados a la distancia de los hombros y posícionese de manera que esté de frente a la carga con los pies cerca de la base.
- Doble las rodillas, mantenga la espalda derecha y póngase de cuclillas con su peso distribuido uniformemente entre los pies y con su pecho viendo al frente, no hacia abajo.
- Asegúrese de tomar la carga con las dos manos y manténgala nivelada.
- Lentamente y con calma, párese usando la fuerza de las piernas mientras mantiene los ojos y la barbilla levantados.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo para reducir la posibilidad de tensión en los hombros, brazos y espalda.
- Si en cualquier momento se siente incómodo con el peso, lentamente baje la carga doblando las piernas y busque ayuda.

## **Cargue los objetos correctamente**

Cuando cargue objetos, mantenga la postura apropiada para evitar torcerse la espalda o caerse.

- Mantenga el objeto cerca de su cuerpo y posícionelo a la altura de la cadera para que pueda ver en frente.
- Siempre camine hacia adelante para que pueda ver por dónde va.
- Cuando necesite cambiar de dirección, doble con todo el cuerpo en vez de torcer la cintura.
- La nariz siempre debe estar apuntando a la misma dirección que los dedos de sus pies.



**Preguntas de discusión**

1. ¿Con qué tipo de estiramiento debe empezar cuando esté calentando?
2. ¿Cuáles son tres pasos que debe seguir mientras planea cómo levantar algo?
3. ¿Cómo debe posicionar el cuerpo antes de levantar algo?
4. ¿Qué debe hacer si se siente incómodo al mientras levanta algo?
5. ¿Cómo debe cambiar de dirección de manera segura cuando lleve una carga?

**Respuestas**

1. Cuando esté calentando, comience con un estiramiento dinámico o activo, donde usted se mueva lentamente en vez de mantener una pose.
2. Para preparar y planear, fíjese en el tamaño de la carga, revise si hay algún peligro en la carga y planee su ruta.
3. Cuando se prepare para levantar algo, párese centrado a la carga con los pies separados a la misma distancia que los hombros y posicione de manera que esté de frente a la carga con los pies cerca de la base.
4. Si en cualquier momento se siente incómodo con el peso, baje la carga lentamente mientras dobla las piernas y busque ayuda.
5. Cuando necesite cambiar de dirección mientras lleva una carga, doble con el cuerpo entero en vez de torcer la cintura.

**Nota de la reunión:**

Comentarios/preocupaciones del empleado: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Otros problemas de seguridad para discutir en el trabajo o la instalación: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Registro de entrenamiento** Fecha: \_\_\_\_\_ Sitio de trabajo/instalación: \_\_\_\_\_  
 Entrenador: \_\_\_\_\_ Título: \_\_\_\_\_

Nombre del empleado (letra imprenta) / (firma)	Nombre del empleado (letra imprenta) / (firma)
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____
_____ / _____	_____ / _____