Back Safety Topic – Spanish



Seguridad de la espalda

En esta sección se aborda la importancia de la seguridad de la espalda y las técnicas para evitar lesiones en el lugar de trabajo.

Según OSHA, las lesiones de espalda son la segunda razón más común de días de trabajo perdidos, “La tensión de la espalda debido al sobreesfuerzo representa uno de los mayores segmentos de lesiones de empleados en el lugar de trabajo americano”. Y según el Consejo Nacional de Seguridad, el 31% de las lesiones laborales incapacitantes son causadas por el sobreesfuerzo. El dolor de espalda representa el 25% de todos los pagos de compensación de los trabajadores – casi 10 mil millones de dólares anuales.

Lo que hay que evitar

- Levantar objetos a un estante alto
- Bajar objetos desde un lugar alto
- Levantar de un lugar de difícil acceso
- Tambores, barriles o cilindros
- Objetos incómodos

Técnicas para evitar lesiones

Si se levantan objetos a una superficie más alta, haga los hombros a la misma altura que la superficie a la que se levanta usando una plataforma o un taburete. Levante el/los objeto(s) en incrementos, estabilizando el objeto a la mitad de la longitud del cuerpo antes de levantarlo. Cuando baje el/los objeto(s) de una superficie más alta, empuje hacia arriba el objeto para probar el peso y la estabilidad. Deslice el/los objeto(s) lo más cerca posible de usted antes de levantarlo. Levantar desde un lugar de difícil acceso puede ser más difícil. Acérquese lo más que pueda con seguridad, mantenga la espalda recta y apriete los músculos del estómago, empuje las nalgas hacia afuera detrás de usted y doble las rodillas. Nunca use su espalda para levantar, en su lugar use las piernas, el estómago y los glúteos. Tome una precaución excepcional al levantar tambores, barriles o cilindros, ya que estas cargas pueden desplazarse repentinamente. Al igual que con otros objetos, siempre planifique la mejor manera de agarrar un objeto antes de su transporte.

Opciones de elevación

Si un objeto parece excesivamente pesado para uno, nunca intente levantarlo

solo. En lugar de eso, utilice un “levantamiento en equipo”. Para reducir aún más el riesgo de lesiones en la espalda, cuando sea posible, emplee el uso de maquinaria para proporcionar apoyo adicional.