# Bending, Lifting, and Carrying Little Ones: Preventing Back and Shoulder Injuries Fatality File – Spanish



## Lesiones Crónicas de Espalda Provocadas por Levantar Peso Repetidamente

Una educadora de primera infancia experimentó un aumento del dolor lumbar durante varios meses. No se informó de ningún incidente concreto. El dolor empeoraba durante los cambios de posición y al levantar a los niños de la cuna. Finalmente, la educadora tuvo que solicitar la baja médica.
Una revisión identificó levantamientos frecuentes desde posiciones incómodas y un uso limitado de alternativas más seguras. Tras el incidente, el programa ajustó las rutinas, impartió formación sobre levantamiento de peso y fomentó la notificación temprana de molestias.
El caso puso de relieve cómo las tareas rutinarias pueden provocar lesiones graves cuando se descuida la mecánica corporal.

**Fuente:** *Osha.gov*