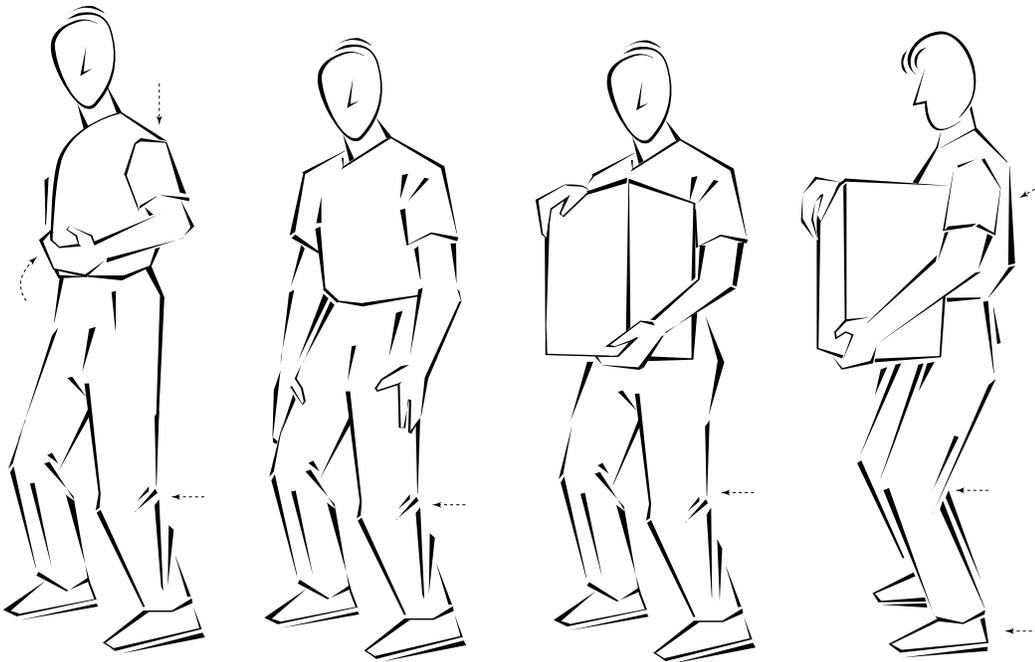


Técnicas básicas para levantar cargas

La mayoría de las lesiones de espalda se deben a que las personas levantan cargas de manera indebida. Una lesión de la espalda no sólo es muy dolorosa, sino que puede concluir permanentemente la carrera de una persona. Se pueden evitar las lesiones de espalda utilizando las siguientes técnicas al levantar cargas.

Antes de levantar una carga, analízela y pregúntese a sí mismo:

- * *¿Podría ser este objeto demasiado pesado o difícil de levantar o cargar para mí solo?*
- * *¿A qué altura debo levantarlo?*
- * *¿A qué distancia debo llevarlo?*
- * *¿Tendré obstáculos en mi camino?*
- * *¿Podría utilizar una ayuda mecánica en lugar de cargarlo con las manos?*



Cómo se debe levantar una carga

- ◆ Asegúrese de estar bien apoyado en el piso y de tener los pies en posición correcta. Para tener buen equilibrio, párese con los pies un poco separados: con un pie cerca de la carga y el otro un poco más atrás.
- ◆ Acurrúquese, manteniendo siempre recta la espalda.
- ◆ Cuando levante la carga, haga el esfuerzo doblando sus rodillas y no su cintura.
- ◆ Utilice toda su mano y no sólo sus dedos para asir el objeto con firmeza.
- ◆ Abraze el objeto, mantenga la espalda recta y permita que los músculos fuertes de sus muslos hagan el esfuerzo cuando levante la carga.
- ◆ Estire las piernas y muévase lentamente.
- ◆ Nunca vire su cuerpo. Si tiene que darse la vuelta, coloque sus pies apuntando en la dirección hacia donde se dirija.
- ◆ Descargue la carga lentamente, otra vez doblando las rodillas y permitiendo que la mayor parte del esfuerzo lo hagan sus piernas.
- ◆ No suelte la carga sino cuando ya la tenga sobre el piso.

¿Cómo le afecta a una persona levantar cargas indebidamente?

- ◆ La espalda de una persona sostiene entre el 70 y el 80 por ciento del peso del cuerpo, cuando la persona está de pie.
- ◆ Si una persona dobla la cintura sin apoyarse, hace que la espalda cargue un peso seis veces mayor al peso real de la carga.