

Los movimientos mecánicos al levantar cargas

**Cómo
trabaja
SU
espalda**

Los elementos de su espalda...

- huesos móviles (vértebras)
- amortiguadores de golpes (discos) entre las vértebras
- ligamentos y músculos que mantienen la espalda alineada en tres curvas equilibradas

Levantar en forma peligrosa...

es cuando se levanta la carga alterando la alineación de su espalda, como cuando:

- dobla la cintura para levantar o bajar un objeto
- gira al levantar o bajar un objeto

Cuando levanta una carga en forma peligrosa, usted fuerza su espalda a trabajar más duro.

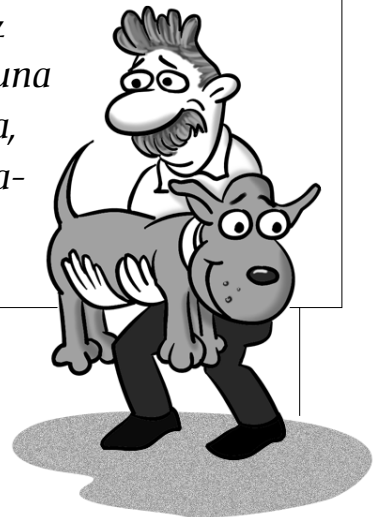


Levantar en forma segura...

es cuando se mantiene las espalda alineada. Usted hace esto al:

- flexionar las rodillas en lugar de su espalda
- abrazar la carga contra su cuerpo
- levantar directamente hacia arriba y luego girando el cuerpo completo moviendo un pie a la vez

Cuando usted levanta una carga en forma correcta, sus piernas hacen el trabajo, no su espalda.



Recuerde que...

El accidente industrial más común es la lesión en la espalda.

Antes de levantar algo, hágase la pregunta:

“¿Tengo que levantarlo?”

Si la respuesta es afirmativa, ¿existen ayudas mecánicas disponibles?

“¿Puedo levantarlo solo?”

“¿Es muy grande o difícil de levantar?”

“¿Estoy en suelo firme y en un área despejada?”



CÓMO LEVANTAR Y MOVER MATERIALES