



CHARLA DE SEGURIDAD PARA LA ESPALDA

A todos nos han dicho que evitemos las lesiones de espalda doblando las rodillas al levantar objetos, manteniendo la carga cerca y evitando los movimientos de torsión. Estas normas de seguridad pueden ser adecuadas para el levantamiento sencillo y directo de materiales, pero ¿qué ocurre con el cuidado de la espalda cuando trabajamos en posiciones incómodas?

¿Cuáles son algunas de las situaciones laborales que pueden ponernos en posiciones "incómodas"?

- Trabajos que requieren agacharse o alcanzar recipientes o contenedores para recuperar o colocar material.
- Trabajos por encima de la cabeza, como almacenar o recoger material.
- Trabajos a ras de suelo
- Trabajos en escaleras de mano
- Tirar de cargas, en lugar de empujarlas, al retirar equipos u otros materiales.
- Tareas repetitivas que requieran girar la espalda, como cargar o manipular material a 90° o 180° del punto de partida.

¿Cómo podemos evitar lesiones al trabajar en posiciones incómodas?

- Eleve los cubos y contenedores del suelo o inclínelos para reducir la necesidad de agacharse y estirarse en exceso.
- Cuando trabaje por encima de la cabeza, colóquese sobre una superficie estable; mantenga la postura de la espalda en su curva natural para evitar una carga desigual de la columna vertebral.
- Si trabaja en el suelo, evite agacharse; agáchese utilizando las piernas y lleve rodilleras acolchadas si es necesario arrodillarse.
- No mantenga una posición incómoda durante demasiado tiempo; haga pausas a menudo para estirarse y enderezarse.

- Cuando se incline hacia delante para trabajar, apoye el peso de la parte superior del cuerpo en una mano y un brazo libres, siempre que sea posible; esto alivia en gran medida la presión sobre la parte inferior de la espalda.
- Nunca levante cargas pesadas que estén lejos del centro de gravedad del cuerpo
- Coloque el trabajo por debajo del hombro y por encima de las rodillas para minimizar el sobreesfuerzo.
- Empuje las cargas en lugar de tirar de ellas para mantener la curvatura natural de la columna vertebral.

¿A qué posiciones incómodas nos enfrentamos a diario? ¿Cómo podemos trabajar de forma inteligente para evitar lesiones??