



Cuidado de la espalda...

TEMA: Normas Generales Movimiento y Levantamiento de Carga (Trastornos músculo esqueléticos).

1. Separar los pies, uno al lado del objeto y otro detrás.
2. A partir de la posición de agachados (posición de sentados), mantener la espalda derecha.
3. Una espalda derecha hace que la espina dorsal, los músculos y los órganos abdominales estén en alineamiento correcto.
4. Para levantar objetos deben flexionarse las rodillas y mantener la espalda derecha y lo más vertical posible, sujetar el objeto y mantenerlo lo más cerca posible del cuerpo. Recuerde que el esfuerzo debe realizarlo con las piernas y no con la espalda.
5. Cuello y cabeza deben seguir la alineación de la espalda.
6. Dedos y manos han de extenderse por el objeto para ser levantados con la palma. Los dedos solos, tienen poca potencia.
7. Acercarse al objeto, brazos y codos al lado del cuerpo. Si los brazos están extendidos, pierden mucha de su fuerza. El peso del cuerpo está concentrado sobre los pies. Comenzar el levantamiento con un empuje del pie trasero.
8. Para evitar la torsión del cuerpo, pues es la causa más común de lesión de la espalda, se ha de cambiar el pie delantero en la dirección del movimiento.
9. Si el objeto es demasiado pesado para una persona, deben coordinarse entre ellos contando, uno, dos, tres, arriba.

**NO FLEXIONAR LA COLUMNA
SI FLEXIONE LAS RODILLAS**



Si no está familiarizado con las actividades de levantamiento y desplazamiento de cargas y va a desarrollar tareas de este tipo durante su labor diaria, es conveniente realizar algunos ejercicios de piernas, brazos y cintura para “calentar” los músculos antes de iniciar.

No deben depositarse materiales en las zonas de tránsito, obstruyendo pasillos, salidas de emergencia, matafuegos u otros elementos de emergencia o de primeros auxilios.