

La mayoría de nosotros olvidamos la importancia de nuestra espalda para disfrutar de una vida normal, feliz y exitosa. Sin embargo, la espalda contiene uno de los grupos musculares más críticos del cuerpo, así como la médula espinal y las vértebras y los discos asociados. Todos los que trabajan en la industria de la construcción deben levantar materiales. Las lesiones de espalda suelen ser acumulativas; muchas lesiones pequeñas conducen a la grande.

Recuerde los elementos clave para levantar correctamente.

### Preparándose para levantar

¿Está el área libre de peligros de tropiezos, cualquier cosa que pueda crear un problema con su equilibrio?

Asegúrese de tener una pasarela despejada antes de comenzar a levantar.

Haga que un supervisor o un trabajador competente demuestre el método adecuado para agacharse y levantarse.

**¿Necesitas ayuda?** Obtenga ayuda si es necesario (quizás más personas, equipo de elevación)

Asegúrese del peso de la carga antes de levantarla.

Pruebe levantando una de las esquinas o empujando. Si es pesado o se siente demasiado torpe, busque ayuda de otro trabajador. En caso de duda, ¡no levante solo!

¿Intenta que el material o equipo se coloque más cerca de donde debe instalarse?

¿Necesitas estirarte antes de prepararte para levantar?

Determine su propia capacidad de carga.

Determine su capacidad para manejar el tamaño de la carga.

Use zapatos seguros.

Use guantes para proteger sus manos y agarre si la superficie es rugosa.

### Las técnicas adecuadas para levantar objetos son necesarias para prevenir lesiones en la espalda:

- Asegúrese de que su agarre sea seguro y que su movimiento de elevación no esté obstruido.
- **Doble las rodillas**, manteniendo la espalda lo más recta posible al subir o bajar el objeto
- Levante suavemente y hacia arriba. ¡Deja que tus piernas hagan el trabajo, no tu espalda!
- **No tuerza su cuerpo** al levantar un objeto.
- No levante objetos pesados por encima o lejos de su cuerpo.
- Utilice dispositivos de elevación mecánicos siempre que sea posible.

### Algunos pasos para prevenir problemas de espalda:

- **Es imperativo estirar las piernas y la espalda** antes de levantar cualquier objeto.
- Si está sentado por períodos prolongados, levántese y estírese periódicamente.
- Si le duele la espalda, aplique hielo en el área adolorida
- Caminar durante períodos prolongados puede ayudar a mantener los músculos de la espalda sueltos y la postura recta.

**Recuerde:** lo único que demostrará al levantar más de lo que debería es que su espalda no es un buen sustituto de un montacargas. Piense antes de levantar.

[Lifting Poster](#)  
[Stretch and Flex Poster](#)