



Levantar, empujar y estirar demasiado son causas comunes de distensiones y esguinces.

Cualquier trabajo que requiera que usted se siente, esté parado o agachado en una posición incómoda durante largos períodos de tiempo puede causar un exceso de estrés y tensión en los músculos. La mayoría de las distensiones y los esguinces afectan la espalda, los brazos y los hombros. Sin embargo, hay algunas cosas muy simples que puede hacer para prevenir o minimizar las distensiones corporales y los esguinces.

Muchas torceduras y/o esguinces ocurren debido a una mala manipulación del material.

Las lesiones pueden ocurrir cuando los trabajadores intentan jalar o levantar un objeto pesado o incómodo sin ayuda. Levantar un objeto mientras se gira desde la cintura también puede causar lesiones por esfuerzo.

Levante correctamente doblando las rodillas, no la espalda.

Lleve cargas cerca de su cuerpo.

Cuando lleve una carga, evite agacharse o levantar objetos innecesariamente.

Mantenga la mayor cantidad de carga que pueda al nivel de la cintura.

Obtenga ayuda con cargas pesadas. No intente mover o levantar un objeto que no pueda manejar.

En lugar de levantar una carga de 75 libras, divídala en partes más pequeñas. Si no puede descomponerlo, obtenga ayuda de un dispositivo mecánico u otro trabajador. Asegúrese de que el equipo en movimiento funcione correctamente o hará que se esfuerce innecesariamente solo para intentar que funcione. Si las ruedas de un carrito no están alineadas, podría tensar los brazos, los hombros y la espalda con solo intentar moverlo.

Cambie sus puestos de trabajo con frecuencia. La tensión crónica debida a una posición de trabajo invariable puede debilitar la espalda, los brazos y los hombros.

Ajuste las alturas de trabajo para evitar estirarse excesivamente. Se desarrolla un círculo vicioso cuando continúa la tensión crónica; los músculos se vuelven menos capaces de soportar una actividad intensa y se vuelven más propensos a sufrir lesiones de todo tipo.

Estírese durante el día para aumentar su flexibilidad. Tome descansos para relajar el cuerpo dejando que los músculos de los hombros y el cuello se relajen; gire la cabeza, los brazos y/o flexione las manos y los dedos.