



# Cómo Alzar Un Objeto Para Prevenir Lesiones A La Espalda

Nota del Editor: Tailgate [www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

## Puntos Principales:

- Alzar un objeto en forma inadecuada puede producir lesiones graves a la espalda.
- No alce un objeto si usted está en malas condiciones físicas.
- Mantenga la espalda recta.
- Doble las rodillas. No se incline desde la cintura.
- Pida ayuda si lo necesita.

Nota al instructor: Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Entrenamiento de "tailgate" es una sesión de entrenamiento informal alrededor de un vehículo o en otro lugar. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Antes de comenzar, busque un objeto que se use frecuentemente en sus operaciones para demostrar las técnicas adecuadas para alzarlo. Busque un objeto que sea un poco difícil.

## Muchos de nosotros hemos tenido lesiones de espalda

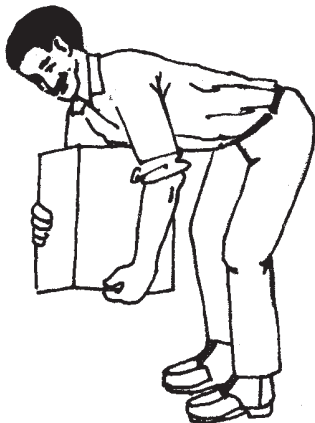
- ¿Le gustaría a alguien compartir su historia?
- ¿Cómo le sucedió?

Nota al instructor: Deje unos momentos para que los trabajadores cuenten sus experiencias personales.

## ¿Cuáles son las causas de las lesiones graves a la espalda?

- Como ustedes saben, las lesiones a la espalda pueden ser muy dolorosas.
- Una causa de lesión seria a la espalda es alzar objetos en forma inadecuada.
- Cada libra de peso que usted levanta le pone una presión de más o menos 71/2 libras a la columna baja.
- Estos son unos ejemplos de como no debe alzar un objeto:

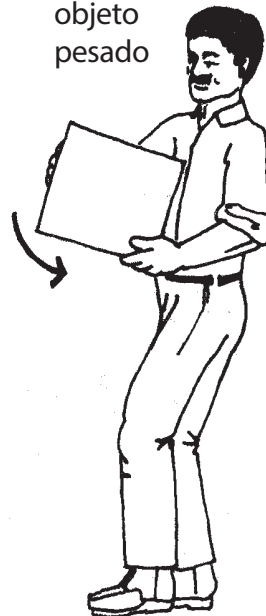
Agacharse desde la cintura para agarrar el objeto



Alzar un objeto a una altura más arriba del pecho



Girar el cuerpo mientras se levanta o se transporta un objeto pesado



Alzar un objeto si su condición física es mala



(Continúa al reverso)

# Cómo Alzar Un Objeto Para Prevenir Lesiones A La Espalda

## ¿Cuál es la forma adecuada de alzar un objeto?

Primero les demostraré cual es la forma adecuada de alzar un objeto. Después veremos como lo hace usted.

**Nota al instructor:** Use un objeto que se utilice normalmente en sus operaciones, siguiendo los siguientes pasos. Asegure que todos los presentes puedan ver lo que usted está haciendo.

- **Mide el objeto que vas a levantar.** Párese cerca del objeto. Compruebe los bordes agudos, clavos y otros peligros. Decida si lo puede levantar usted solo. Sí no, pida ayuda.
- **Haga un plan para el lugar donde pondrá el objeto.** Asegúrese el camino a nuevo sitio está libre de los peligros.
- **Párese con los pies firmes.** Compruebe sus zapatos para asegurar que le den buena tracción y que sus zapatos estén bien atados. Separe los pies para tener buen equilibrio. Después ponga un pie un poco más adelante que otro.
- **Obtenga buen posición.** Con la espalda recta, doble las rodillas para bajarse alcanzar el objeto. No se agache desde la cintura.
- **Obtenga un buen agarre.** Use ambas manos. Los guantes de agarre son muy útiles.
- **Levante el objeto con las piernas, no con la espalda.** Pongase de pie estirando las piernas. Su espalda debe estar erguida y no doblarse hacia arriba desde la cintura.
- **Doble las rodillas para bajarse y para poner el objeto en su lugar.** Otra vez, no se agache desde la cintura y no se olvide de mantener la espalda recta.



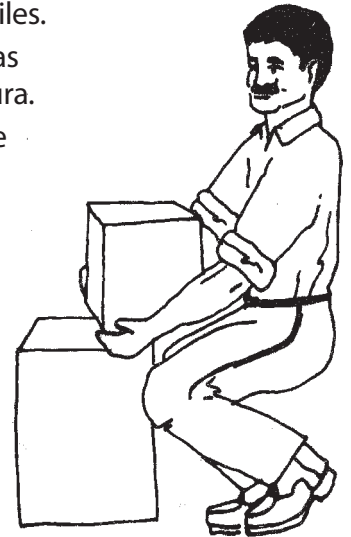
## Ahora lo hace usted

### ¿Quién quiere ser el primero?

**Nota al instructor:** Deje que todos los participantes demuestren la forma correcta de alzar un objeto. Si ve errores, pídale a otros del grupo que muestren la forma correcta de alzarlo.

### ¿Quiere alguien hacer alguna pregunta?

**Nota al instructor:** Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise la lista de Lo que Debe y No Debe hacer para levantar un objeto en forma adecuada.



## LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA ALZAR UN OBJETO EN FORMA ADECUADA

### DEBE:

- Tener los pies firmes y un buen agarre.
- Usar zapatos con buena tracción.
- Levantar objetos sólo a la altura del pecho.
- Tomar el tiempo adecuado.
- Pedir ayuda si lo necesita.

### NO DEBE:

- Inclinarsse desde la cintura.
- Alzar objetos más arriba del pecho.
- Agacharse más abajo de los pies para agarrar un objeto.
- Girar el cuerpo mientras alza un objeto.
- Alzar un objeto que no puede hacerlo solo.