



## Protección de la espalda – Charla de seguridad

Las lesiones de espalda son algunas de las lesiones más frecuentes y difíciles de prevenir en el trabajo. Según la Oficina de Estadísticas Laborales, más de un millón de trabajadores sufren lesiones en la espalda cada año, y éstas representan una de cada cinco lesiones o enfermedades que ocurren en el ámbito laboral. Estos tipos de lesiones son la causa de la gran mayoría de reclamos de compensación de trabajadores cada año.

### Proteja su espalda

Hay muchas maneras de protegerse usted mismo de las lesiones de espalda en el trabajo.

La mejor opción para prevenir lesiones de espalda debido al levantamiento de objetos es eliminar la mayor cantidad posible de levantamientos manuales. Esto se puede lograr mediante una planificación previa del trabajo, la configuración adecuada de las áreas de trabajo, así como el uso de un equipo, como por ejemplo un montacargas, para completar el levantamiento. Si la eliminación no es posible, existen muchas otras opciones para prevenir lesiones de espalda.

### Tome las precauciones adecuadas

- Asegúrese de conocer el peso y el centro de gravedad del objeto antes de levantarlo.
- Asegúrese de que el camino por donde tiene que llevar el objeto y el lugar donde tiene que dejarlo estén despejados antes de comenzar el levantamiento.
- Tome descansos según como sea necesario.
- Coloque el objeto en una superficie elevada siempre que tome descansos o cuando lo coloque en su lugar de ubicación final si es posible. Esto último hará que el levantamiento sea mucho más seguro para la siguiente persona que tenga que recoger el objeto.
- Pídale a un compañero de trabajo que le ayude a levantar el objeto si éste es demasiado pesado o incómodo para levantarlo usted solo.

### Use la forma correcta cuando haga levantamientos

- Cargue los objetos cerca de su cuerpo para reducir el esfuerzo.
- No gire al levantar o cargar un objeto.
- Use sus piernas en lugar de su espalda cuando levante un objeto del suelo

### Resumen

Es cierto que las lesiones de espalda pueden ser difíciles de prevenir en el trabajo, pero es posible hacerlo con una planificación previa adecuada junto con la implementación de medidas de seguridad cuando es necesario completar un levantamiento. Tenga en cuenta las medidas de seguridad mencionadas en esta charla de seguridad. Piense en los levantamientos que realiza en su ámbito laboral y cómo puede eliminar el riesgo de lesiones durante estos levantamientos.



### **Puntos de discusión:**

1. ¿Cuáles son algunos de los escenarios en los que un empleado puede lesionarse la espalda en nuestras instalaciones?
2. ¿Cómo podemos reducir el riesgo de lesiones durante estas tareas de trabajo?