

Cada año hay aproximadamente 400,000 lesiones de espalda. Se trata de la causa principal de lesiones que derivan en tiempo perdido y cuestan miles de millones de dólares cada año, sin mencionar las horas, días o meses de dolor incapacitante. En las obras de construcción, a menudo se mueve o levanta material, y con frecuencia la persona que lo hace es uno de ustedes. Por lo tanto, aprender y practicar los fundamentos de la seguridad para la espalda son extremadamente importantes.

1. Acérquese lo más posible a la carga. Entre más lejos se encuentre la carga de la línea central del cuerpo, mayor será el esfuerzo sobre la espalda. Si fuera necesario, se debe poner en cuclillas para levantar la carga y tirar de la misma entre las piernas. Esto la acerca más al centro del cuerpo y evita la necesidad de inclinarse al nivel de la cintura. Sin embargo, dado que los músculos de las piernas son los más grandes del cuerpo, son los que más energía consumen. Ponerse en cuclillas continuamente es muy cansado y reduce la capacidad de levantar cosas de esta forma por un período cualquiera. Además de levantar la carga, también se alza la mayor parte del propio peso corporal. Se deben usar otras estrategias para levantar cosas de forma repetida.
 2. Evite levantar objetos pesados colocados por debajo de las rodillas. Procure que los objetos pesados estén colocados y almacenados sobre el nivel de las rodillas y bajo el de los hombros. Si cree que la carga es demasiado pesada para levantarla cómodamente, no lo intente. Use ayuda mecánica, divida la carga en piezas o pida ayuda. La causa más común de lesión de espalda es la sobrecarga.
 3. Mantenga la espalda recta. Esto es, no se incline al nivel de la cintura para levantar un objeto. Mantenga el arco natural en la espalda baja, lo cual distribuye la carga uniformemente sobre la superficie de los discos vertebrales y es menos estresante que cuando el disco se aprieta entre las vértebras. Inclinarse principalmente desde las caderas es aceptable si mantiene el arco en la espalda, en vez que inclinar la cintura.
 4. Coloque la mano en el muslo. Si lleva una carga con una mano, como cuando lleva una caja de herramientas, coloque la mano libre en la parte externa del muslo y “péguela” mentalmente en esa posición. Esto le permitirá mantener una alineación correcta de la espalda en vez de levantar e inclinarse a un lado. Al llevar una carga pesada, torcerse de lado puede ser tan estresante para la columna vertebral como inclinarse hacia adelante.
 5. Apriete el abdomen. Esta técnica evita que su columna vertebral se tuerza. Si levanta una carga y necesita colocarla a un lado, gire moviendo los pies. Luego de levantar de forma repetida, puede que se descuide y olvide mover los pies. Puede evitar esto si el lugar donde baja la carga está al menos a un paso de distancia de donde la levantó.
 6. Conserve una buena condición física. El estómago protuberante es una carga adicional que lleva desde la línea central del cuerpo y no le permite mantener cerca el objeto que levanta: la regla número uno para el cuidado de la espalda. Al inclinar la cintura para levantar algo, debido al principio de palanca, la carga es hasta 10 veces más pesada que el peso real. Tener "barriga" pone peso adicional sobre la columna vertebral.
 7. Estírese y caliente un poco antes de trabajar. Hay investigaciones que muestran que la flexibilidad del tronco y la movilidad es mucho menor por la mañana que posteriormente, lo cual aumenta la cantidad y severidad del esfuerzo de la espalda a esta hora. Unos minutos de estiramiento permiten calentar los músculos y tendones rígidos y evitan lesiones.
- Los atletas profesionales saben esto, los “atletas de la construcción” ¡también deberían saberlo!

Firma de los empleados que atendieron:

Fecha

| | | |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |