

# Cómo Alzar Un Objeto Para Prevenir Lesiones A La Espalda

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de *Tailgate* están disponibles en inglés en [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?**

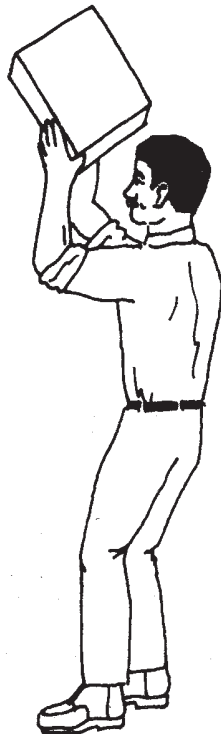
- Como ustedes saben, las lesiones a la espalda pueden ser muy dolorosas.
- Una causa de lesión seria a la espalda es alzar objetos en forma inadecuada.
- Cada libra de peso que usted levanta le pone una presión de más o menos 7<sup>1</sup>/<sub>2</sub> libras a la columna baja.
- Estos son unos ejemplos de como no debe alzar un objeto:

(Continúa al reverso)

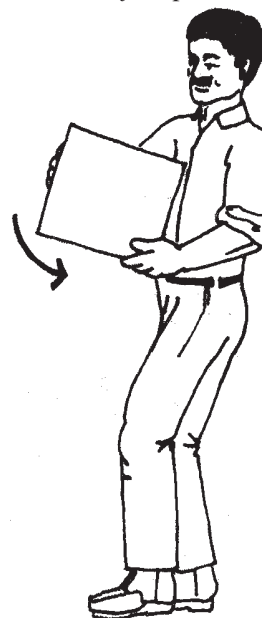
Agacharse desde la cintura para agarrar el objeto



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



Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

# 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.

- **Párese cerca del objeto.** Agárrelo. Chequee los bordes agudos, clavos y otros peligros. Vea si lo puede levantar usted solo. Si no, pida ayuda.
- **Párese con los pies firmes.** Separe los pies para tener buen balance. Después ponga un pie un poco más adelante que el otro. Chequee también sus zapatos para asegurar que le den buena tracción y que sus zapatos estén bien atados.
- **Ponga la espalda recta.** Enseguida doble las rodillas – pero no se agache desde la cintura.
- **Busque un buen agarre.** Use ambas manos. Los guantes que no se resbalan son muy útiles.
- **Haga la fuerza con sus piernas, no con la espalda.**
- **Tenga preparado el lugar donde pondrá el objeto.** Después llévelo a su nuevo sitio, manteniéndolo cerca de su cuerpo. No brinque.
- **Doble las rodillas para poner el objeto en su lugar.** Nuevamente, no se incline desde la cintura y no se olvide de mantener la espalda recta.



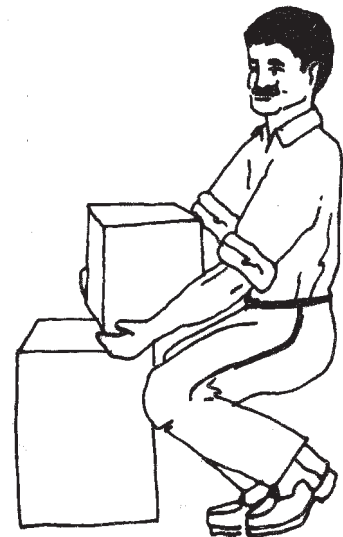
## Ahora lo hace usted

- ¿Quién quiere ser el primero?

**Nota al instructor:** Deje que todos los participantes demuestren la forma correcta de alzar un objeto. Si ve que cometen 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.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.