

# PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACION

Cuidado de la espalda

10 Reflexiones y Consejos

Año 2016



Para disminuir el riesgo de dolor de espalda, es necesario cuidarla. Forma parte importante de su cuerpo e interviene en muchas actividades en el trabajo.



Una carga es perjudicial si es demasiado pesada para usted (no debe superar los máximos permitidos) o grande (impide adecuado traslado ya sea manual o utilizando maquinaria de transporte)



Una carga que tiene una forma o tamaño que hacen difícil de agarrar o sostener, complica su manejo y esto puede contribuir a adoptar posturas no saludables.



Considere NO hacer movimientos que su cuerpo sienta como forzados o adoptar posturas que provoquen incomodidad. Si así fuera es necesario evaluar su situación.



Evite realizar esfuerzos físicos demasiado frecuentes o prolongados en los que intervenga la parte baja de su espalda (flexionarla o girar para un lado u otro)



Evite realizar esfuerzos físicos bruscos cuando esté transportando, levantando o moviendo una carga.



Para levantar un objeto pesado, póngase en cuclillas y mantenga la espalda recta al levantarse: una espalda recta mantiene la columna, los músculos de la espalda y los órganos del cuerpo bien alineados.



Si el objeto a manipular no tuviera un buen agarre, sostenga firmemente el objeto para levantarlo y transportarlo. Así podrá transportarlo con menos esfuerzo para su espalda.



Recuerde transportar la carga bien pegada a su cuerpo, (como abrazándola) y tampoco alejarla mucho del mismo al momento de depositarla.



El cuidado de su espalda forma parte del cuidado de su salud en general. Un cuerpo y mente saludable contribuyen a una espalda saludable!