

# PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACIÓN

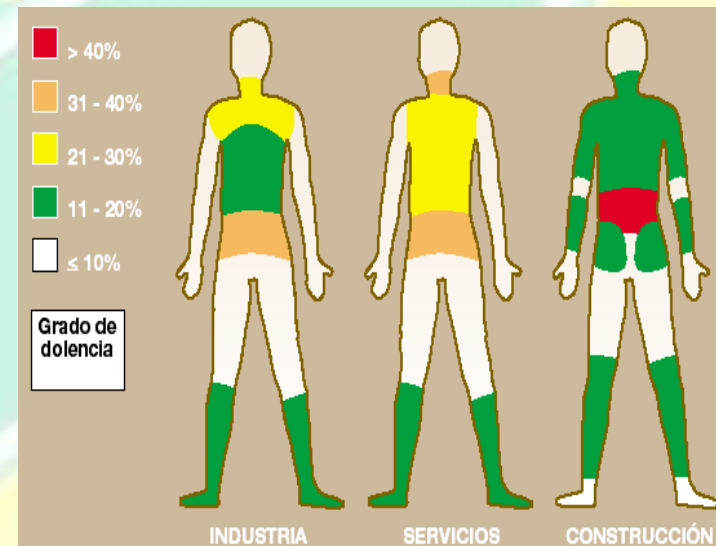
## CUIDADO DE LA ESPALDA

Agosto 2019

# CUIDADO DE LA ESPALDA

LA ACTIVIDAD DE TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS, ES HABITUAL EN TODA EMPRESA.

PARA DISMINUIR EL RIESGO DE DOLOR DE ESPALDA ES IMPORTANTE MANTENER UN CONSTANTE EQUILIBRIO. SI SE ROMPE, AUMENTA EL RIESGO DE PADECER DOLORES



# CUIDADO DE LA ESPALDA

## CUANDO puede ser perjudicial una “Carga”



- Si es demasiado pesada o grande.
- Cuando tiene una forma o tamaño que hacen difícil de agarrar o sostener.
- Cuando puedan originar otros tipos de accidentes (cortes, caídas del objeto, etc) o lesiones al trabajador debido a su contenido o a sus características exteriores.
- Si es inestable.
- Si se manipula alejada del tronco.



Figura 6 - Agarre bueno



Figura 7 - Agarre regular



Figura 8 - Agarre malo



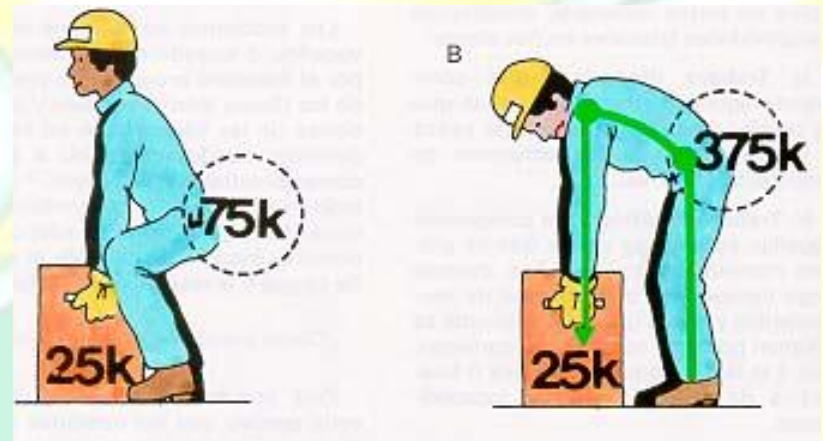
# CUIDADO DE LA ESPALDA



QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS deben adoptarse para prevenir lesiones físicas

En relación al TRABAJADOR, al levantar una carga:

- ✓ Mantenga la espalda recta al ponerse en cuclillas; una espalda recta mantiene la columna, los músculos de la espalda y los órganos del cuerpo bien alineados
- ✓ Espire en el momento de iniciar el esfuerzo, disminuyendo así la presión visceral que puede ser causa de hernias.
- ✓ Meta la barbilla con el objeto de que el cuello y la cabeza se alineen con el plano de la espalda y mantengan derecha y firme la columna vertebral.



Aproximarse a la carga para evitar esfuerzos innecesarios.

La fuerza que se precisa para levantar una carga aumenta cuanto más alejada esté de nosotros y más difícilmente se logra mantener el equilibrio.

# CUIDADO DE LA ESPALDA



QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS deben adoptarse para prevenir lesiones físicas

En relación al TRABAJADOR, la postura correcta:

✓ Agarre firmemente el objeto para levantarlo y transportarlo; el objeto ha de ser agarrado con la palma de la mano y la base de los dedos, así la superficie de agarre es mayor con lo que se reduce el esfuerzo y la fatiga.

✓ Su centro de gravedad debe estar lo más cercano posible y por encima del centro de gravedad de la carga.

**INCORRECTO**



**CORRECTO**

