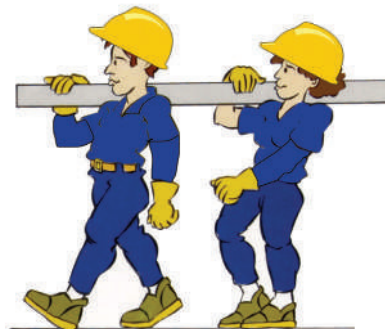
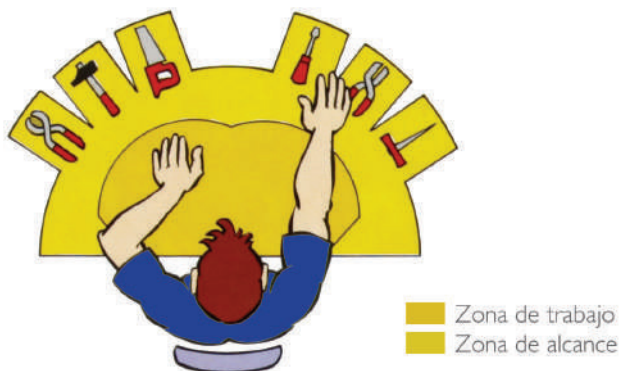


Prevención de lesiones DE ESPALDA



1. Evita esfuerzos inútiles:

- ✓ No muevas cargas a mano si no es imprescindible.
- ✓ Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- ✓ Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.



3. Antes de transportar cargas, intenta:

- ✓ Inspeccionar la carga, su forma, tamaño y peso.
- ✓ Solicitar ayuda, si el peso es excesivo o tienes que adoptar posturas incómodas.
- ✓ Utilizar en lo posible carretillas u otros medios mecánicos.
- ✓ Buscar un punto de carga cómodo.
- ✓ Utiliza las protecciones personales precisas (calzado, guantes, etc...)



2. Al mover cargas, procura:

- ✓ Utilizar puntos de apoyo.
- ✓ Aprovechar el peso de tu cuerpo como contrapeso para empujar o tirar de la carga.
- ✓ No forzar tu cuerpo durante el movimiento de la carga.
- ✓ Evitar movimientos de torsión, girando los pies de forma adecuada.



4. Al levantar cargas, debes:

- ✓ Separar los pies y colocar uno en dirección al movimiento.
- ✓ Mantener la espalda recta.
- ✓ Flexionar las piernas.
- ✓ Colocar la carga cerca del cuerpo.
- ✓ Sujetar la carga firmemente.

5. En momentos de fatiga o tensión:



- ✓ Realiza una pausa y practica algún ejercicio de relajación.