

1. En su jornada de trabajo levanta manualmente pesos de:

0-10kg 10-15 kg >25 kg

Durante

<2 h. 2-8 h. >8 h

2. ¿Ha tenido algún problema de columna?

SI ____ NO ____

3. ¿Aplicaba las medidas aquí mencionadas para el cuidado de la columna en el manejo de las cargas?

SI ____ NO ____

4. En caso negativo, ¿cree que podrá Poner en práctica los consejos que aquí le mencionamos?

SI ____ NO ____

5. ¿Es posible para usted realizar todos los días los ejercicios para la espalda que aquí le sugerimos?

SI NO

Seguridad y Salud En El Trabajo



¡RECUERDE!

No existen recetas de protección mágicas, su seguridad y bienestar dependen de su autocuidado.

¡NO OLVIDE!

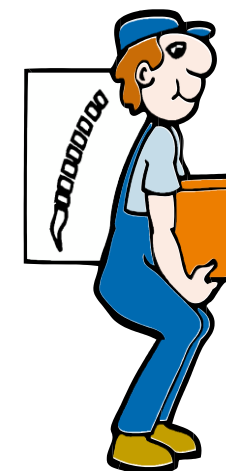
...Alguien lo espera en casa...

Manipulación de cargas

Una mala postura
Puede ocasionar
Lesiones en la columna



Únicamente con
una correcta
posición de su
columna podrá
levantar
adecuadamente
una carga.



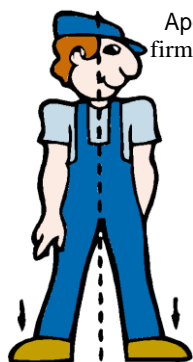
NORMAS PREVENTIVAS BÁSICAS

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

RECOMENDACIONES

La manipulación y el transporte de cargas constituye un problema específico que puede provocar molestias o lesiones, sobre todo en la espalda, siendo un factor importante de sobrecarga muscular.

Por ello, en las operaciones de manipulación de cargas manuales, los trabajadores/as deben emplear una técnica de levantamiento adecuada a este tipo de esfuerzos. Las técnicas de levantamiento tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas.



Apoye los pies firmemente.

Separe los pies a una distancia aproximada de 50 cms. uno de otro.



Doble la cadera y las rodillas para coger la carga.



Mantenga la espalda recta.



Nunca gire el cuerpo mientras sostenga una carga pesada.

No hay cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva.



Mantenga la carga tan cerca del cuerpo como sea posible, pues aumenta mucho la capacidad de levantamiento.



No levante una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.



Aproveche el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos.



Mantenga los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible.

cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen, no dude en pedir ayuda a su compañero.

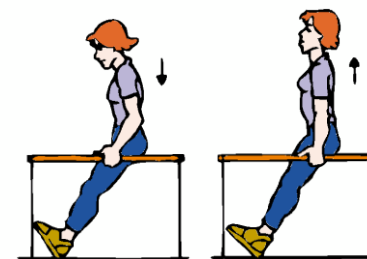


Ejercicios de fortalecimiento Muscular

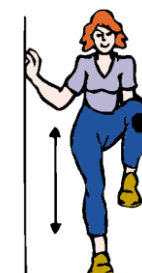


Salte arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos.

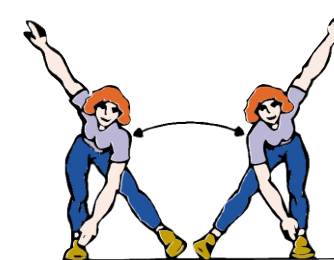
Apoyado en la pared, contraiga los músculos abdominales y glúteos, e intente deslizar lentamente la espalda hacia abajo.



Apoye las manos, estire los brazos y con la espalda recta suba y baje el cuerpo.



Apóyese en la punta del pie, con la mano en la pared e intente flexionar la rodilla alternando las dos piernas.



Separe bien los pies, mire al frente y flexione la pierna derecha, hasta tocar el pie derecho con la mano izquierda. Después, hágalo a la inversa.