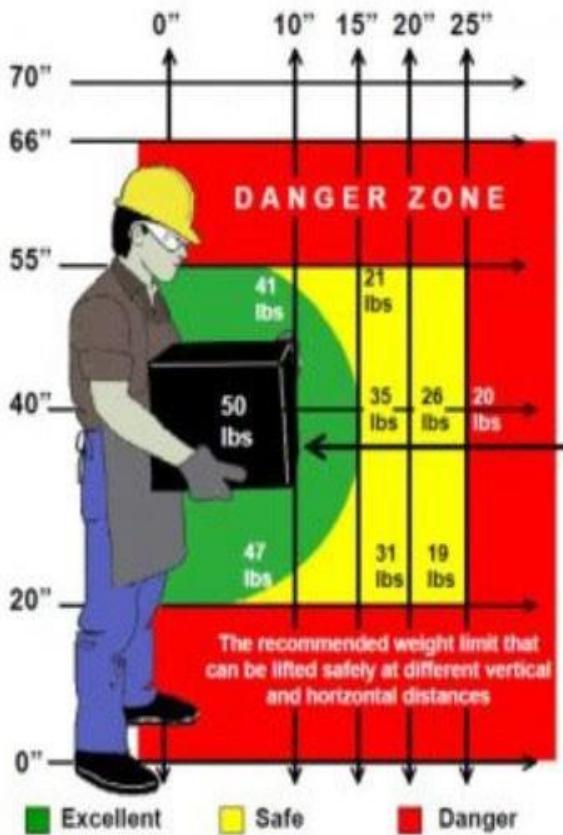


Formación sobre seguridad-Junio	Mes de la formación	Fecha
<b>Seguridad para la espalda y elevación segura</b>	<b>Julio</b>	<b>2024</b>

Las lesiones de espalda pueden tener un efecto permanente en su vida y son uno de los tipos de lesiones más comunes. Importante seguir una técnica de levantamiento adecuada para minimizar la posibilidad de sufrir una lesión de espalda. Las encuestas han demostrado que aproximadamente el 75% de las lesiones de espalda se produjeron al realizar una tarea de levantamiento.

### **Prevención de lesiones de espalda:**

Estira antes de levantar peso. Estirar los músculos de la espalda y las piernas antes de levantar peso ayuda a reducir el riesgo de lesiones. El estiramiento ayuda a calentar los músculos y a prepararlos para el levantamiento.



### **Realización de la elevación:**

#### **¿Cómo es una técnica de levantamiento adecuada?**

- En primer lugar, evalúe la carga que va a elevar: ¿es lo suficientemente ligera para una persona o necesitará dos?
- En segundo lugar, colócate cerca de la carga y ponte a su altura. No la levante de lado y asegúrese de doblar las rodillas, **NO** la espalda.
- En tercer lugar, asegúrese de agarrar firmemente el objeto que está levantando y manténgalo cerca del cuerpo.
- Por último, asegúrate de mantener la espalda en posición erguida y recta.

#### **ASEGÚRATE DE EVITAR:**

- Cualquier movimiento de torsión al levantar peso
- Movimientos irregulares o bruscos
- Transportar el objeto sobre superficies irregulares que puedan provocar resbalones o caídas.
- Levantar más peso del que se puede soportar con seguridad
- Intentar coger el objeto que se está levantando si se pierde el agarre

### **Acuérdate:**

Usted es responsable de su seguridad personal. Las lesiones de espalda se pueden prevenir, así que no te pongas en riesgo de lesionarte por no seguir una técnica de levantamiento adecuada. Solo hace falta un mal levantamiento para que tu vida cambie a peor.