

¿Puede usted pensar en alguna ocupación en la cual nunca tenga que levantar algún objeto? El levantar objetos puede constituir una gran parte de su trabajo si usted trabaja en el sector de la construcción o puede ser una tarea infrecuente si usted trabaja en una oficina. Debido a que levantar objetos es algo que todo el mundo eventualmente hace en el trabajo o en la casa, casi nunca se le presta mucha atención – al menos hasta el momento en que le empieza a doler la espalda. El uso de técnicas seguras para levantar objetos puede ayudar a reducir la posibilidad de lesiones en la espalda.

El objetivo del levantar los objetos de manera segura es mantener la postura natural de la espalda durante el levantamiento. Use sus piernas para que hagan la mayor parte del levantamiento y doble las caderas para minimizar la tensión en la espalda. Esta técnica le proporciona la máxima fuerza para levantar el objeto.



Técnicas de Levantamiento

No existe una sola técnica para levantar objetos, pero los siguientes consejos le ayudarán a evitar las lesiones en la espalda.

- Evalúe el objeto y decida si usted solo puede con él o si necesita ayuda.
- Utilice la ayuda de simples artefactos para el manejo de materiales, tales como carretillas y plataformas rodantes, para los cambios ocasionales de materiales.
- Considere la posibilidad de obtener ayuda al manejar los materiales utilizando montacargas, mesas elevadoras, transpaletas eléctricas o no eléctricas, o montacargas para los cambios frecuentes de materiales.
- Pida ayuda si la necesita. Usted evitará muchas lesiones si alguien puede ayudarlo.
- Inspeccione el trayecto que intenta tomar para evitar obstáculos u otros posibles peligros.
- Mantenga el equilibrio. Coloque los pies a lo ancho de los hombros y use zapatos de trabajo que proporcionen suficiente apoyo.
- Agáchese con sus rodillas, no con su cintura. Los músculos de las piernas son más fuertes y durables que los de la espalda. Permita que los músculos de sus piernas hagan el trabajo.
- Sostenga bien el objeto y use guantes de trabajo si es necesario.

Técnicas de Levantamiento

- Mantenga la carga cerca de su cuerpo. Para mayor fuerza y estabilidad, levante y lleve el objeto cerca de su cintura.
- Mueva los pies cuando cambie de dirección. No gire la parte superior de su cuerpo mientras lleva la carga.
- Trabajar en equipo es fundamental para las cargas que requieren de dos personas. Además de los consejos mencionados anteriormente, usted también debe:
 - designar anticipadamente a un líder;
 - planear el movimiento;
 - levantar y bajar el objeto de forma conjunta;
 - evitar movimientos abruptos; y
 - comunicarse con su compañero durante el movimiento de la carga.

Hacer ejercicio con regularidad y mantenerse en forma físicamente es igualmente vital. La mala postura, la obesidad, la falta de ejercicio, y el estrés pueden contribuir a las lesiones en la espalda. Infórmese sobre cómo mantener la espalda sana y flexible para reducir las probabilidades de tener dolores en la espalda. Consulte a su proveedor de servicios médicos para que le recomiende ejercicios que estiren y acondicionen la espalda y practíquelos regularmente. Siempre utilice técnicas seguras cada vez que vaya a levantar un objeto.