



## Técnicas para Levantamientos Incomodos

### Trate de evitar levantar objetos a un estante alto, pero si lo debe hacer:

- **Súbese** en una plataforma o una escalerilla para que los hombros estén tan altos como el estante en el que se colocará el objeto.
- **Levante** la carga en varios segmentos si es posible.
- **Coloque** la escalerilla lo más cerca posible al estante para que pueda mantener la carga cerca del cuerpo antes de colocarlo en el estante.

### Trate de evitar bajar objetos desde un lugar alto, pero si debe hacerlo ...

- **Súbese** en una plataforma o escalerilla en lugar de una escalera.
- **Levante** la carga en varios segmentos si es posible.
- **Empuje** la carga para ver lo pesado y estable que es.
- **Deslice** la carga lo más cerca a usted mismo como sea posible antes de levantar.
- **Agarre** el objeto firmemente y desliza lo en sus brazos.
- **Obtenga** ayuda cuando lo necesite para evitar lesiones.

### Levantando de un lugar difícil de alcanzar:

- **Acérquese** a la carga lo que sea posible.
- **Mantenga** la espalda recta y los músculos del estómago apretados.
- **Empuje** las nalgas hacia fuera detrás de usted.
- **Doblar** las rodillas.
- **Use** los músculos de las piernas, del estómago y de las nalgas para levantar, no su espalda.

### Tambores, barriles y cilindros presentan problemas especiales:

- Si es demasiado pesado para poder levantarlo cómodamente, obtenga ayuda o use un dispositivo mecánico especial.
- **PRECAUCIÓN:** Estas cargas pueden cambiar repentinamente.

### Objeto irregular:

- **Doble** las rodillas con los pies extendidos.
- **Planee** la mejor manera de agarrar el objeto firmemente antes de que lo levante.
- **Use** sus piernas para levantar, manteniendo la espalda recta.



## Techniques for Awkward Lifts

---

### Try to avoid lifting objects to a high shelf, but if you must do it:

- **Climb** on a platform or step stool so your shoulders are as high as the shelf on which the object will be placed.
- **Lift** the load in several segments if possible.
- **Place** the step stool as close as possible to the shelf so you can keep the load close to your body before you place it on the shelf.

### Try to avoid lowering objects from a high place, but if you must do it ...

- **Stand** on a platform or step stool instead of a ladder.
- **Lift** the load in several segments if possible.
- **Push** up on the load to see how heavy and stable it is.
- **Slide** the load as close to yourself as possible before lifting.
- **Grip** the item firmly and slide it into your arms.
- **Get** help when you need it to avoid injury.

### Lifting from hard-to-get-at place:

- **Get** as close to the load as possible.
- **Keep** back straight and stomach muscles tight.
- **Push** buttocks out behind you.
- **Bend** your knees.
- **Use** leg, stomach, and buttock muscles to lift—not your back.

### Drums, barrels, and cylinders present special problems:

- If too heavy to lift comfortably, get help or use a special mechanical device.
- **Caution:** These loads can shift suddenly.

### Awkward object:

- **Bend** your knees with feet spread.
- **Plan** the best way to grip the object securely before you lift.
- **Use** your legs to lift, keeping your back straight.



## Evitar Dolores de Espalda con Levantamiento Seguro

### CUESTIONARIO DE EVITAR DOLORES DE ESPALDA CON LEVANTAMIENTO SEGURO

1. **Tener sobrepeso, hacer ejercicio con poca frecuencia y fumar son todos factores que ponen en mayor riesgo una lesión de espalda.**  
a. Verdadero    b. Falso
2. **Cuando levanta, no debe:**  
a. Doblar las rodillas.  
b. Inclinarsse de la cintura.  
c. Apretar sus músculos del estómago.
3. **Cuando mueve un objeto, es más seguro si se mantiene a un nivel entre su altura nudillo y su altura de hombros.**  
a. Verdadero    b. Falso
4. **Si usted siente dolor durante el ejercicio, debería enfrentarlo hasta que se vaya.**  
a. Verdadero    b. Falso
5. **Agachando y levantando con frecuencia le hará menos propenso a sufrir una lesión de espalda.**  
a. Verdadero    b. Falso
6. **Debe usar una escalerilla para alcanzar objetos altos en vez de alcanzar por encima de sus hombros.**  
a. Verdadero    b. Falso
7. **Puede reducir el riesgo al mover cargas pesadas:**  
a. Usando un carro o carretilla de mano  
b. Encontrando a alguien para ayudarle a levantar la carga  
c. Dividiendo la carga en más de una parte  
d. Todo lo anterior
8. **No tuerza su cuerpo, mueva los pies para cambiar de dirección durante un levantamiento.**  
a. Verdadero    b. Falso
9. **Si usted sabe que necesita ejercicio, simplemente comience a ejercer.**  
a. Verdadero    b. Falso
10. **Levantando, tanto en el trabajo como en casa, puede contribuir a lesiones en la espalda.**  
a. Verdadero    b. Falso

**Cuando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_



## RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE EVITAR DOLORES DE ESPALDA CON LEVANTAMIENTO SEGURO

1. a. Verdadero.
2. b. No se agache de la cintura.
3. a. Verdadero.
4. b. Falso. El dolor es una advertencia: deje de inmediato. Si el dolor es intenso o persiste, busque ayuda profesional. Si es leve y desaparece rápidamente, espere unos días y intente un programa de ejercicio menos intenso.
5. b. Falso. Agachando y levantando con frecuencia puede aumentar el riesgo de una lesión de espalda.
6. a. Verdadero.
7. d. Todo lo anterior.
8. a. Verdadero.
9. b. Falso. Siempre es más seguro si le pregunta a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
10. a. Verdadero. Ambas actividades de trabajo y en casa contribuyen a qué frecuencia realiza levantamientos.