



## Levante Objetos de Manera Segura para Prevenir Lesiones en la Espalda

### Antes de levantar un objeto:

- Levante la carga por un costado para ver si la puede levantar y cargar de manera segura.
- Si tiene dudas, use una carretilla, carretón o carretilla elevadora o pida ayuda a alguien.
- Planee una ruta directa y plana; mueva todo obstáculo fuera de su camino.
- Afloje los músculos haciendo flexiones y ejercicios de estiramiento.
- Use guantes y zapatos resistentes con suelas antideslizantes.
- No use ropa suelta con la que podría tropezar.

### Cuando levante un objeto:

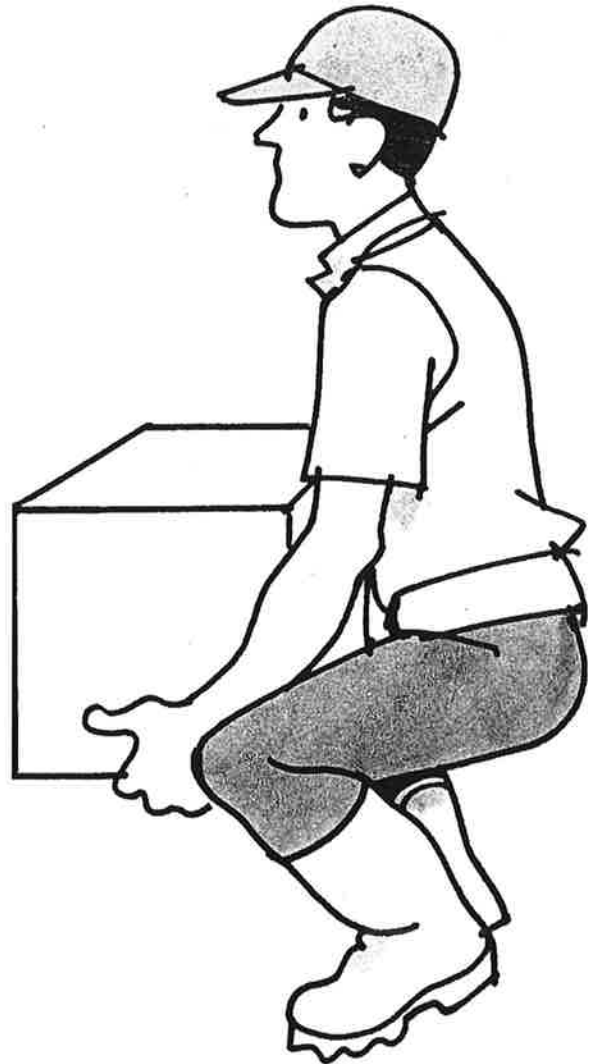
- Párese cerca de la carga.
- Agáchese con las rodillas dobladas y la espalda recta.
- Agarre la carga firmemente.
- Acerque la carga a su cuerpo.
- Empuje hacia arriba con sus piernas.

### Cuando cargue un objeto:

- Lleve la carga a la altura de la cintura.
- De pasos cortos.
- Mueva sus pies para cambiar de dirección; no tuerza su cuerpo.

### Cuando descargue un objeto:

- Doble las rodillas y baje la carga lentamente.
- Ponga la carga en el borde de la superficie y deslicela hacia atrás.





## Safe Lifting Prevents Back Injury

### Before you lift:

- Lift a corner of the load to decide if you can safely lift and carry it.
- If in doubt, use a dolly, hand truck, or forklift—or get help.
- Plan a straight, flat route; remove anything in your way.
- Loosen muscles with gentle bends and stretches.
- Wear gloves and sturdy shoes with nonskid soles.
- Avoid loose clothing you could trip over.

### When you lift:

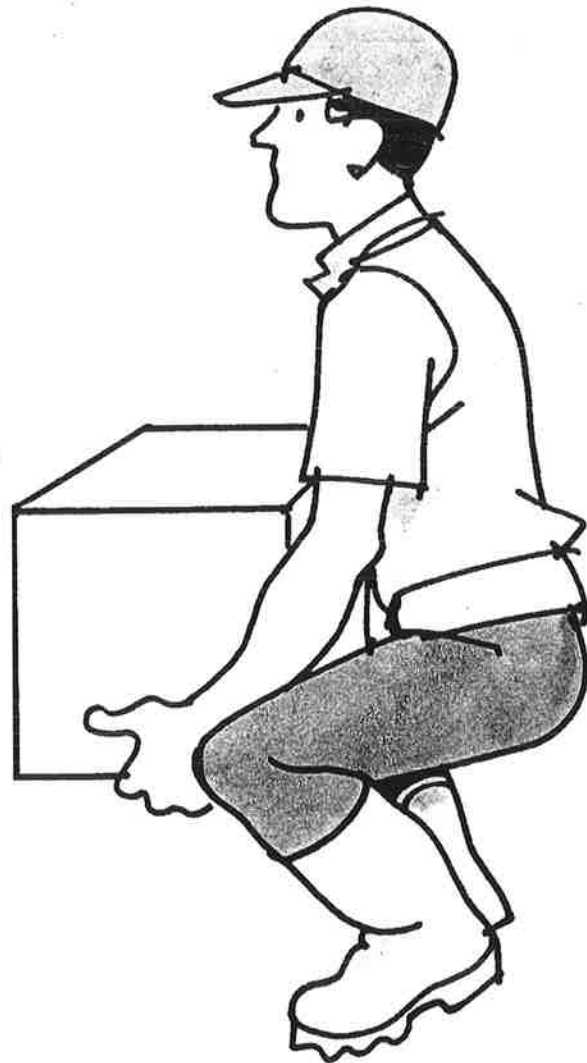
- Stand close to the load.
- Squat, with knees bent and back straight.
- Grip firmly.
- Bring the load close to your body.
- Push up slowly with your legs.

### When you carry:

- Carry the load waist high.
- Take small steps.
- Move your feet to change direction. Don't twist.

### When you unload:

- Lower the load slowly, knees bent.
- Place the load on the edge of the surface and slide it back.





## CUESTIONARIO DE PRINCIPIOS BÁSICOS PARA LEVANTAR OBJETOS DE MANERA SEGURA

- 1. El dolor de espalda es la segunda causa mas común de perdida de días de trabajo.**
  - a. Verdadero
  - b. Falso
- 2. Es mas probable tener dolor o lesión de espalda si:**
  - a. Es gordo y no esta en buen estado físico
  - b. Es demasiado delgado
  - c. Es prudente sobre cuanto peso puede levantar
- 3. Levantar las cargas mas pesadas que puede soportar ayuda a fortalecer la espalda.**
  - a. Verdadero
  - b. Falso
- 4. Antes de levantar y de llevar, planea una ruta para seguir que sea:**
  - a. La mas corta
  - b. La mas directa y plana
  - c. La mas cerca a la estación de primeros auxilios
- 5. El clave principal para levantar algo sin riesgos es:**
  - a. Hacer la mayor parte del trabajo con la espalda.
  - b. Hacer la mayor parte del trabajo con los brazos.
  - c. Hacer la mayor parte del trabajo con las piernas.
- 6. Cuando comienza a levantar, se agacha hacia la carga con:**
  - a. Las rodillas flexionadas y la espalda recta
  - b. La cintura flexionada y las rodillas rectas
  - c. La espalda y rodillas rectas
- 7. Es mejor agarrar la carga con las manos y no solo con los dedos.**
  - a. Verdadero
  - b. Falso
- 8. Para cambiar de dirección cuando lleva una carga, debe mover los pies en vez de torcerse.**
  - a. Verdadero
  - b. Falso
- 9. Cuando transporta una carga, debe ser:**
  - a. A la altura del pecho
  - b. A la altura de la cintura
  - c. A la altura de los hombros
- 10. Cuando descarga, debe:**
  - a. Dejarla caer en su lugar.
  - b. Pedir que lo ayuden.
  - c. Deslizar la carga en su lugar.

Quando usted termine este examen, entréguelo a su supervisor.

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

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



### **RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE PRINCIPIOS BÁSICOS PARA LEVANTAR OBJETOS DE MANERA SEGURA**

---

1. a. Verdadero. Solo el resfriado causa mas perdida de días de trabajo.
2. a. Es gordo y no esta en buen estado físico.
3. b. Falso. El exceso de esfuerzo es la causa principal.
4. b. La mas directa y plana.
5. c. Hacer la mayor parte del trabajo con las piernas.
6. a. Las rodillas flexionadas y la espalda recta.
7. a. Verdadero.
8. a. Verdadero.
9. b. A la altura de la cintura.
10. c. Deslizar la carga en su lugar.