

Cómo Cuidar tu Espalda

A LO LARGO DE TU VIDA, EN CUALQUIER MOMENTO SUFRIRÁS ALGÚN DOLOR DE ESPALDA. SI SIGUES ESTOS CONSEJOS Y ADOPTAS HÁBITOS SALUDABLES, CONSEGUIRÁS PREVENIR LESIONES O MINIMIZAR SUS CONSECUENCIAS.



1) EVITA ESFUERZOS INNECESARIOS

- Siempre que sea posible utiliza medios mecánicos.
- Procura dividir la carga en unidades de menor peso.
- Almacena los elementos pesados en zonas inferiores en las que se puedan manipular fácilmente.
- Mantén organizado tu espacio de trabajo de forma que te permita alcanzar con facilidad los objetos.

2) USA TU CUERPO PARA MOVER LAS CARGAS CORRECTAMENTE

- No fuerces tu cuerpo y evita realizar torsiones, para ello gira los pies.
- Utiliza tu cuerpo de contrapeso para empujar o tirar de cargas voluminosas como bidones.



3) PIENSA ANTES DE TRANSPORTAR LA CARGA

- Solicita ayuda si consideras que el peso o el volumen de la carga son excesivos.
- Cuando te desplaces, camina con el tronco erguido, la vista al frente y con los brazos pegados al cuerpo.

4) CUANDO VAYAS A LEVANTAR UNA CARGA

- Prevé la ruta y retira los obstáculos.
- Separa los pies para ganar en estabilidad.
- Mantén la espalda recta.
- Flexiona las piernas.
- Coloca la carga cerca del cuerpo.
- Sujeta la carga firmemente.



5) PREPARA TU CUERPO

- Antes de realizar un esfuerzo, calienta la musculatura y evita lesiones.
- Realiza pausas en el trabajo y haz algún ejercicio de relajación en caso de sobrecarga.
- Incorpora a tu ejercicio físico diario, técnicas para fortalecer la musculatura de piernas, espalda y abdomen.
- Sigue una dieta sana y equilibrada.

SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES HACERLO EN:

WWW.MUTUACESMA.COM

VISITA NUESTRA WEB Y DESCARGA NUMEROSA INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

