



Recomendaciones básicas  
Levantamiento manual de cargas



DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN



## El dolor de espalda no es exclusivo de las personas mayores, muchos jóvenes lo sufren con gran frecuencia, por no adoptar las precauciones debidas

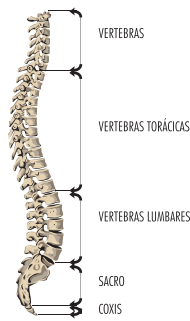
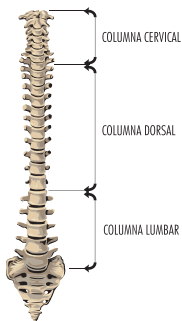
Le brindamos al empleador y al trabajador esta guía sencilla y útil para su uso en las actividades de capacitación.

Muchas lesiones de origen laboral en la espalda, pueden ser prevenidas. Es importante que al realizar levantamiento o traslado de materiales u objetos evitemos malas posturas o maniobras.

Cuidar nuestra espalda es una responsabilidad que debemos llevar adelante.

### Cuidar nuestra espalda

- La columna vertebral es el eje de nuestro cuerpo y todos los movimientos que realizamos la tienen como su centro.
- Si levantamos objetos pesados de manera descuidada podemos dañarla. Cuidarla es vital.
- La columna vertebral se separa por zonas tal cual lo vemos en la figura.



- La zona lumbar es la que tiene mas riesgo de lastimarse al levantar cargas inadecuadamente.
- Las vértebras son las principales piezas de la columna y están separadas por discos intervertebrales, que actúan como amortiguadores.
- Las posturas forzadas, la utilización incorrecta de equipos, el traslado descuidado o improvisado de objetos son alguno de los motivos que originan: hernias de disco, lesiones vertebrales , problemas musculares.

### Consejos para levantar carga

- Elimine los obstáculos de su camino y planifique cual será el recorrido.
- Sitúese lo más cerca que pueda del objeto que va a levantar.
- Coloque la carga entre sus pies.
- Levante levemente el objeto para verificar su peso.
- Póngase en cuclillas. Doble únicamente las rodillas y mantenga la espalda erguida.
- Tome el objeto con firmeza y contraiga el abdomen.
- Concentre la fuerza en las piernas para incorporarse.
- Levante el objeto con suavidad y de manera controlada.
- Si tuviese que apilar objetos, coloque si es posible las cargas más pesadas en el nivel más bajo.

**Mantenga en todo momento la espalda recta. Esta condición es la más importante para evitar lesiones.**

