

### **Levantamiento de objetos pesados de manera segura: La prevención de las lesiones a la espalda**

La mayoría de nosotros conocemos cuáles son los pasos básicos para levantar objetos pesados de manera segura:

- Levantar la carga usando las piernas, no la espalda
- Mantener la carga junto al cuerpo
- No hacer movimientos giratorios

Las lesiones a la espalda no ocurren solamente al levantar algo. También pueden ocurrir al mantener una postura incorrecta estando sentados, al trabajar en una postura exigente, al tratar de atrapar algo que está por caerse, al estirarse demasiado o al resbalar y caer, entre otros.

#### **OSHA ha llamado a las lesiones a la espalda “el problema de seguridad laboral número uno de la nación”**

Cada vez que usted usa la espalda para realizar una tarea –lo que es usual–, está expuesto a lesionarse la espalda. Aquí es cuando el movimiento corporal y la preparación intervienen. Deténgase, piense antes de moverse y decida cuál es la mejor forma de realizar la tarea. Si va a levantar una caja, determine que tanto pesa y si puede o no hacerlo por sí solo. Si es demasiado pesada o le es difícil levantarla por sí solo debido a su forma o posición, pida a algún compañero de trabajo que lo ayude o use una carretilla, una plataforma rodante, un elevador de paletas, un montacargas o una grúa elevada. Planee por dónde va a caminar y cerciórese de que no haya obstáculos. Recuerde que cuando vaya a depositar la caja también tiene que pensar en la manera correcta de usar el cuerpo, doblar las rodillas y mantener la carga cerca del cuerpo, tal como cuando la levantó.

Si necesita alcanzar algo que está más arriba de su cabeza, podría necesitar una escalera. Las escaleras portátiles tienen barandillas a los lados y ruedas con las que puede hacerlas rodar. Al subir, el peso que aplica sobre los peldaños hace que las ruedas se inmovilicen. Estas escaleras son muy convenientes cuando necesite alcanzar un estante elevado porque son estables y puede apoyarse al subir. Posiblemente necesite trabajar con otra persona que le pueda pasar los objetos que está almacenando, lo que evitará que tenga que subir y bajar la escalera con ellos.