

# THE SAFETY OBSERVER

Safety Information for Employees

## ESPALDA SEGURIDAD

Las lesiones de espalda son muy comunes en todas las operaciones de trabajo, y usted puede saber que lesiones de espalda son los más caros y desactivar para empleados, así. Utiliza tu espalda para casi todo lo que haces, por lo tanto está constantemente expuesto a posibles lesiones. De todas las muchas tareas que utilizamos nuestras espaldas, ellos no están nunca más expuestos a una lesión que al levantamiento. Comprender el funcionamiento de nuestras espaldas cuando levantamiento puede ayudar a prevenir la tensión innecesaria o lesiones.

### Conceptos básicos de la espalda

La columna vertebral se compone de una combinación de huesos y relleno. Se llaman los huesos, y el relleno, que actúa como amortiguadores entre cada vértebra, se denominan discos. Estas vértebras y discos de la columna vertebral proporcionan el marco de apoyo para la espalda. Conectado a este marco es un intrincado sistema de músculos y ligamentos que aumentan la fuerza y la estabilidad de la columna vertebral, brazos y piernas. Algunos de estos músculos se ejercen en la vida cotidiana, como cuando nosotros caminamos o subimos escaleras. Pero, algunos músculos de la espalda no adecuado ejercicio de las actividades diarias de la persona típica. También, los músculos de la espalda muestran una tendencia natural a debilitarse con la edad, a menos que específicamente se ejercieron.

### Mecánica de elevación

Cómo levantar objetos con seguridad es mantener tu espalda en equilibrio al levantar objetos. Extender la parte superior del cuerpo y doblar la cintura para levantar algo pueden perturbar la alineación de la espalda. Haciendo esto, usted puede forzar tu espalda para soportar la carga de su peso corporal y el peso del objeto. Esto se denomina "sobrecarga". Utilizando la técnica de levantamiento adecuada puede evitar una sobrecarga. Al doblar las rodillas y abrazo la carga cerca a su cuerpo, está configurando usted levantar correctamente con los músculos de sus muslos. Estos músculos están diseñados para levantar, y los músculos de la espalda están diseñados para mantener tu espalda alineado y equilibrado.

### Levantamiento de forma segura

Levantamiento con seguridad significa proteger más de su espalda. ¿Existen varios pasos o consideraciones que deben hacerse antes de levantar un objeto: puede levantar esto solo? ¿Necesita usar un dispositivo mecánico, o pedir ayuda a un compañero de trabajo? ¿Es la carga demasiado torpe? ¿Es segura envasado o envueltos correctamente? ¿Es la ruta que va a tomar con el objeto claro? Todas estas cosas deben abordarse antes de siquiera empezar a levantar. Cuando esté listo para levantar, recuerda doblar las rodillas con los pies alternados ancho del hombro, abrazo la carga y usted puede levantar usando los fuertes músculos en sus muslos. Nunca alcanzar, inclinarse o torcer con la carga. Utilizar los pies para convertir su cuerpo. Lo más importante, mantener la espalda en equilibrio y evitar la sobrecarga. Es fácil comprender cómo proteger tu espalda cuando sepa cómo funciona.