



# JUNTA DE SEGURIDAD EN LA SALA DE DESCANSO

Safety Services Company-Safety Meeting Division, PO Box 6408, Yuma, AZ 85366-6408 Toll Free (866)204-4786



Nombre de la Compañía: \_\_\_\_\_ Localidad del Sitio de Trabajo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo al Empezar: \_\_\_\_\_ Tiempo al Terminar: \_\_\_\_\_ Instructor/Supervisor: \_\_\_\_\_

## Tópico M18: Prevención de Lesiones de Espalda

**Introducción:** Técnicas adecuadas al levantar son cruciales para prevenir lesiones de espalda en el trabajo. OSHA reporta que cada año miles de trabajadores se lastiman innecesariamente debido a la falta de prevención de lesiones de espalda. La lesión de espalda es una de las lesiones más comunes en el trabajo. Irónicamente, las lesiones de espalda son de las más prevenibles. Al levantar como alzando con las piernas, no con la espalda; aseguran que estas lesiones...



Algunos temas de Espalda:

Accede a los requisitos de documentación del entrenamiento de seguridad de OSHA

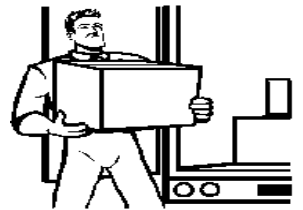
Mas de 250 temas para escoger y adaptar a su programa de entrenamiento

- Levantar cualquier objeto es imperativo.
- Si estas posturas extendidas, levántese y estírese periódicamente.
- Practique postura adecuada; la mala postura debilita la espalda.
- Si su espalda esta adolorida, póngase hielo en la área adolorida; aplicando calor a una lesión reciente aumenta la inflamación.
- Ejercite sus músculos abdominales; un abdomen fuerte reduce la posibilidad de lesiones de espalda.
- Si trabaja estacionariamente de pie por largos periodos, utilice tapetes o alfombrillas para ayudar a prevenir la fatiga de espalda.
- Si trabaja en un escritorio o banca por periodos extendidos, asegure que la silla y el escritorio/banca, estén ajustados a su altura.
- Caminar por periodos extendidos puede ayudar a mantener los músculos de la espalda sueltos y la postura derecha.
- Una rutina regular de ejercicio puede ayudar a su espalda fuerte y sin lesiones.

Técnicas de levantamiento adecuadas para prevenir lesiones de espalda:

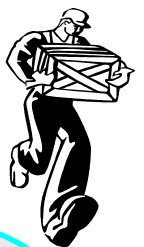
Cada tema cubre regulaciones de seguridad importantes de OSHA para ayudarle a estar en conformidad

- Haga que un supervisor o colega observe su método adecuado de agacharse y alzar.
- Evalúe la carga antes de levantarla. Si la carga es pesada o se siente torpe, obtenga ayuda. Si esta pesada o se siente torpe, obtenga ayuda, no levante sin ayuda.
- Asegúrese que su agarre sea firme. Si el agarre no será obstruido.
- Doble sus rodillas, manteniendo la espalda lo más posible cuando levante o baje al objeto.
- Levante suavemente y hacia arriba. Deje que sus piernas hagan el trabajo, ¡no su espalda! Mantenga sus pies al ancho de sus hombros cerca del objeto, y centralice su cuerpo sobre el objeto por levantar.
- No tuerza su cuerpo al levantar objetos. Voltee todo su cuerpo cambiando de posición a sus pies.
- No alce objetos pesados sobre o lejos de su cuerpo.
- Deje de levantar inmediatamente si desarrolla un dolor intenso mientras, antes, o después de levantar.
- Utilice soportes o un cinturón de espalda cuando levante objetos pesados repetitivamente. Siempre revise a su cinto por defectos y ajuste adecuado. Recuerde que un cinturón de espalda no lo hace más fuerte.
- No use soportes o refuerzos de espaldas de compañeros de trabajo.
- No exceda su capacidad de levantar. Si nota que tiene problemas, obtenga ayuda.
- Siempre empuje carretillas cargadas, no las jale.
- Divida la carga entre varias cargas menores cuando se pueda. Si es una carga larga o torpe, busque un dispositivo de alzar.
- Utilice dispositivos mecánicos de alzamiento cuando sea posible.



Hechas en papel de calco para la documentación fácil

**Conclusión:** Aunque los problemas de espalda son uno de los tipos de dolor e incapacidad más comunes, muchas lesiones de espalda pueden prevenirse utilizando técnicas adecuadas al levantar, y manteniéndose en buenas condiciones físicas. Un cuerpo en buena condición puede resistir los estreses y tensiones inesperados mejor que uno que carece de ejercicio. Reporte cualquier lesión a su supervisor inmediatamente.



**Sugerencias de Seguridad de los Empleados y Peligros Específicos del Sitio de Trabajo:** \_\_\_\_\_

**Infracciones de Seguridad del Personal:** \_\_\_\_\_

**Empleados en Asistencia:** \_\_\_\_\_ (Nombres o firmas de personal presentes en esta junta)

EL EXAMEN DEL EMPLEADO demuestra el entendimiento de sus empleados sobre la materia

Verificación de asistencia de los empleado y denegación de lesiones

Firma del Gerente/Supervisor: \_\_\_\_\_

Iniciales del instructor: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Estas pautas no rempazan regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.

RESPUESTAS DEL EXAMEN DEL EMPLEADO: 1) C, 2) A, 3) C, 4) D, 5) B, 6) D, 7) A