

➔ Para no dañar la **espalda**,
cuida tu postura al levantar
y llevar cargas ➔

empresaysalud.es
empresa sana, empresa rentable



En empresaysalud.es podrás encontrar más temas de salud laboral que pueden ser de tu interés.
Entra en empresaysalud.es y consúltalos

➔ Para no dañar la **espalda**, **cuida tu postura** al levantar y llevar cargas ➔



Hay muchos puestos de trabajo que requieren de un **manejo manual de cargas** durante largas jornadas y en malas condiciones. Esto suele producir **lesiones**, fundamentalmente en la **columna vertebral**, lo que provoca las temidas **lumbalgias**, que son hoy día las más frecuentes causas de **incapacidad temporal (baja)**. Para evitar dañar nuestra espalda al levantar y transportar peso, debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Pasos para transportar correctamente una carga

A la hora de mover y sujetar peso corremos el riesgo de lesionar nuestra espalda. Para prevenirlo, debemos poner en práctica estos consejos:

- Colocarse delante de la carga apoyando firmemente los pies en el suelo con las piernas abiertas unos 50 cm.
- Acercarse a la carga, doblar las rodillas manteniendo la espalda recta.
- No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
- Transportar la carga manteniendo el cuerpo erguido.

- Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro cuando estemos transportando la carga.
- Acercar la carga al cuerpo.
- Mantener los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos posible.
- Evitar girar el cuerpo mientras se sostenga la carga. Es mejor hacerlo con pequeños movimientos de los pies.
- Pedir ayuda a otro compañero si la dimensión de la carga es elevada.
- Hacer levantamientos espaciados en el tiempo.
- Aprovechar el impulso o el peso de la carga para mover el objeto.
- Ayudarse de mecanismos auxiliares como cinchas, cuerdas y yugos para levantar la carga.
- No levantar nunca pesos excesivos. A partir de 25Kg. la carga debería ser levantada entre dos personas.
- Utilizar carros para transporte de objetos (carretillas de equipajes, vagonetas, carros de transporte de ropa o de elementos de limpieza) siempre que sea posible.
- No tirar de los carros de transporte. Lo correcto es empujarlos llevándolos hasta el lugar donde esté situada la carga.