

Cómo Evitar las Lesiones de la Espalda

Muchos empleadores del sector agrícola reportan que las lesiones de espalda son las lesiones más comunes entre sus trabajadores. Es imposible medir el dolor y la inconveniencia que causan los problemas de la espalda. Pero estas lesiones les cuestan muchísimo al empleador y a los empleados, en términos de tiempo, dinero y las horas perdidas de trabajo.

HISTORIA DE LA VIDA REAL

Para enganchar un disco a un tractor de ruedas, un operador de tractor le colocó el enganche. En ese momento se dio cuenta que la lengüeta del disco se había caído de su base. Se bajó del tractor y se fue al taller de reparación para buscar un gato mecánico. Al no poder encontrar uno, se enojó y trató de levantar la lengüeta para colocarla manualmente en su base

Tomó la lengüeta con firmeza y la levantó. Al hacer caso omiso de que tenía que usar la técnica para levantar objetos pesados, sufrió una grave lesión de la espalda la cual requirió cirugía. Perdió muchos meses de trabajo y sufrió muchos años de dolor.

¿Qué es lo que pudo haber prevenido este accidente?

- Usar dispositivos mecánicos para ayudar a levantar los objetos pesados.
- Seguir las técnicas apropiadas para levantar cualquier objeto o material pesados.
- Pedir ayuda.

¡Cuide su Espalda!

- Reciba capacitación en las técnicas apropiadas para levantar objetos puede ayudar a prevenir dolorosas y costosas lesiones de espalda.
- Proteja su espalda en el hogar y en su trabajo es el mejor seguro que usted pueda tener para evitar lesiones de espalda.
- Levante los objetos pesados con las piernas y no con la espalda en el momento de conectar los implementos del equipo agrícola.
- Pida ayuda cuando tenga que mover materiales o tubería de riego pesada.
- Limite el peso de las cargas que usted levante. Conozca sus capacidades para cargar.
- Siempre que sea posible, utilice equipo para manejar materiales.

- Nunca se tuerza, extienda ni estire cuando esté manejando o cargando algún objeto.
- No salte para bajarse del equipo, especialmente si ha estado sentado durante periodos largos de tiempo.
- Ejercite su espalda diariamente. Los ejercicios simples mantendrán su espalda fuerte, recta y flexible.

RESPONSABILIDADES DEL EMPLEADOR Y DEL EMPLEADO

Empleador:

- Capacite periódicamente a los empleados en las técnicas apropiadas para cargar.
- Desarrolle procedimientos para cuando tenga que manejar o mover materiales.
- Proporcione el equipo y los dispositivos necesarios para manejar materiales.
- Analice los procedimientos que requieran el tener que agacharse y cargar objetos repetidamente.

Empleado:

- Levante los objetos con sus piernas y no con la espalda. Siempre use las técnicas apropiadas para levantar objetos.
- Limite el peso de lo que cargue de manera que usted no exceda su capacidad para levantar objetos. Pida ayuda.
- Use equipo mecánico para manejar objetos
- Sugiera maneras para hacer que su trabajo y las actividades que lleva a cabo en el mismo sean seguras para su espalda.

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com**[®]