

Consejos Breves para Levantar Cargas

La mayoría de los problemas de la espalda se presentan al cabo de cierto tiempo. Para conservar una espalda sana debe cuidarse al levantar pesos en el trabajo y el hogar, además debe hacer ejercicios regularmente para mantener buena postura y fortaleza física. Los siguientes consejos le ayudarán a reducir los riesgos de lesiones a la espalda al levantar pesos.

- **Pese la carga.** Pruebe para ver si la puede levantar con seguridad. ¿La puede tomar con seguridad? Buenas agarraderas hacen que la carga sea más fácil de levantar. Asegúrese que la carga esté balanceada entre sus manos.
- Antes de levantarla, **acérquese Ud. a la carga lo más posible**, y manténgala cerca de su cuerpo ya que la haya levantado. Si es posible, deslice la carga hacia su cuerpo antes de levantarla.
- **Mantenga la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.** Si la carga es grande y no se puede colocar entre las rodillas flexionadas, doble la cadera y cintura con las rodillas relajadas. Es más importante mantener la carga cerca del cuerpo que doblar las rodillas. Una solución para levantar cargas pesadas es que le ayude otra persona. Una solución mejor es usar ayuda mecánica (carretilla de mano, carrito), para evitar levantar la carga.



Mal



Todavía Mal



Mejor

- **Asegúrese que sus pies estén bien apoyados.** No levante cargas que obstruyan la visión y reduzcan la firmeza de los pies. Planee cómo lo va a hacer y asegúrese que NO haya obstáculos en la trayectoria que va a seguir y que no haya riesgos de resbalarse tales como pisos mojados.

- **¡No gire el tronco (la cintura) mientras levanta pesos!** De un paso en la dirección de la carga mientras se voltea.
- **Levante el peso con suavidad** y lentamente.
- **Organice el trabajo** de manera que evite levantar pesos desde el piso o por encima del nivel de los hombros. Los objetos que cargue deben estar entre la altura de las rodillas y los hombros.
- **Altere las tareas de levantar pesos con trabajos mas livianos.** Si tiene que levantar mucho peso durante el día; trate de no hacerlo todo a un mismo tiempo, para darle oportunidad al cuerpo de recuperarse. Recuerde, una ayuda mecánica es tan importante para trabajos de levantamientos repetidos como para levantamientos pesados.
- Después de haber levantado la carga, **use los mismos principios al bajarla o depositarla.**
- **Use una carretilla de mano o un carrito.** Evite llevar la carga a una distancia de más de tres metros (10 pies) sin ayuda mecánica.



Para más información, pongase en contacto con:

University of Missouri-Columbia
Agricultural Engineering Extension
211 Agricultural Engineering Building
Columbia, MO 65211
1.800.995.8503,

<https://www.fsb.missouri.edu/ruralsafety/>

UNIVERSITY OF MISSOURI
 Extension