

## Serie de Seguridad en la Arquitectura y Diseño de Jardines y Parques: Previniendo daños a la espalda<sup>1</sup>

Lance Fluegel and Bradley Rein<sup>2</sup>

### COSAS QUE PUEDE HACER EN EL TRABAJO

- Nunca intente levantar algo hasta que su cuerpo esté caliente y flojo. Haga unos ejercicios para estirarse los músculos.
- No intente levantar objetos demasiado pesados o abultados. Pida ayuda de un compañero.
- Use un aparato mecánico para levantar aquellos objetos difíciles, tales como árboles, arbustos, rocas, terrón de césped, estatuario, etc. Use los aparatos mecánicos que estén disponibles en su lugar de trabajo.
- Resbale plantas pesadas si sea posible en vez de levantarlas. Empujando un objeto es más seguro que jalándolo. El uso de tabloncillos y rodillos le haga fácil ese trabajo.
- Guardando los materiales unos 12 pulgadas arriba del suelo, donde sea posible, le hace menos uno de los riesgos más grandes--eso es, levantar un bulto directamente del suelo.
- Evite situaciones en que levante y torcea el cuerpo a la vez. Evite la moción a sacudidas.
- Nunca intente recoger objetos pesados cuando se caigan.

### USE ÉSTOS MÉTODOS CUANDO ESTÉ LEVANTANDO

- Párese con los pies separados para mayor estabilidad y más fuerza a levantar.
- Mantenga la espalda recta para guardar que la espina, los músculos de la espalda y los órganos internos estén en línea. Se reducirá al mínimo la posibilidad de una hernia.
- Doble la barbilla para mantener el cuello, la cabeza y la espina en línea.
- Use toda la mano para agarrar el bulto. Le da más fuerza para levantar.
- Mantengan los brazos y los codos pegados al cuerpo para más fuerza agarradora.
- Centre su cuerpo sobre los pies para tener más fuerza de balance y ayuda.
- Doble las piernas y luego levante la carga enderezándose. Deje a que los fuertes músculos de las piernas hagan el trabajo en vez de la espalda.
- Inviértase al procedimiento alistado arriba para bajar una carga.

### COSAS QUE AYUDA AFUERA DEL TRABAJO

- Sigue un programa regular de ejercicio pero primero consulte a un médico.
- Algunos deportes son excelentes para acondicionar la espalda. La natación, andando en bicicleta, caminando, remando, y avanzando a trote corto se

1. This document is 191053-O, a series of the Cooperative Extension, the College of Agriculture, University of Arizona, Tucson, AZ 85719. Publication date: Jan 1992.

2. Lance Fluegel, Coordinador de seguridad y Bradley Rein, Especialista de ingeniería, La Universidad de Arizona, Tucson, AZ 85719.

considere como muy buenos ejercicios para la espalda. Ejercicios que no son muy buenos porque tienen movimientos rápidos para empezar son: jugar al golf, deportes usando raquetas, el fútbol americano, el béisbol y la actividad de levantar peso.

### **SI SUFRE UN DAÑO A LA ESPALDA**

- Adopte una posición cómoda de inmediata. Acostándose usualmente es mejor. Aplique hielo al dolor.
- Busque atención médica.
- Avise al supervisor.