Back Injuries and Prevention – Picture This – Spanish



Una de las mejores formas de protegerse de daños corporales al levantar, empujar o tirar es utilizar el equipo y la técnica adecuados o pedir ayuda. Tómese el tiempo necesario para examinar el objeto y conocer sus límites personales.

Recuerde estos factores clave al levantar, empujar o tirar: el peso de los objetos, la distribución y forma del peso del objeto, la distancia horizontal de la carga desde el cuerpo, la ubicación vertical del objeto, cuánto tiempo lo manipula, su postura de elevación y su agarre.

Moraleja: pida siempre ayuda si el objeto supera su límite.