



# **CUIDA TU ESPALDA**

AL LEVANTAR CARGA DOBLA LAS RODILLAS



## CAUSAS DE LOS ACCIDENTES:

- Estas lesiones están relacionadas con trabajos que requieren el manejo y transporte manual de carga y se producen por:
  - Exceso de peso a movilizar.
  - Técnica inadecuada para movilizar manualmente la carga.



Las lesiones en la espalda están entre las más comunes en los trabajadores y, sobre todo, el lumbago de esfuerzo.



Una correcta técnica para levantar peso en forma manual evitará lesiones. Aplícala y conocerás sus beneficios.

## CÓMO MOVER CARGA MANUALMENTE:



Antes de mover o levantar algo, evalúa si puedes hacerlo o si es mejor pedir ayuda.



No gires tu tronco cuando lleves carga, gira tu cuerpo completo.



Agáchate doblando las rodillas y manteniendo la espalda lo más recta posible.



No levantes más de 50 kg si eres hombre.



Contrae tus músculos y trata de mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo.



No levantes más de 20 kg si eres mujer o si eres menor de edad.



No levantes carga si estás embarazada.