



**KEEP**  
• EACH OTHER •  
**SAFE**

## Control de Seguridad:

# Trabaje de Manera Ergonómica

Si tiene dolor de espalda, no está solo. Alrededor del 80% de la población estadounidense padecerá problemas de dolor de espalda en algún momento de su vida, y 31 millones sufrirán dolor lumbar en algún momento dado. La mayoría de estos casos no son causados por afecciones subyacentes graves, sino por acciones tales como técnicas inadecuadas para levantar pesos.

### Levante pesos de manera segura

Evite distensiones, dislocaciones y desgarros musculares. Cuando levante algo, asegúrese de:

- Estirar y calentar antes de levantar algo
- Mantener la espalda derecha y doblar las rodillas, recuerde no torcer ni doblar la espalda
- Estar en un piso sólido con sus pies separados a la distancia de los hombros
- Mantener la caja o el objeto cerca de su cuerpo
- Levantar con las piernas, no con la espalda
- Limitar la cantidad de peso que traslada, separe las cajas o haga dos viajes en lugar de trasladar más de lo que puede manejar
- Pedir ayuda para trasladar cargas pesadas, voluminosas o grandes
- Mantener las áreas de paso libres de peligros de tropiezo

### CONSEJO DE GREEN CROSS

Evite el dolor lumbar manteniéndose saludable y activo. Cargar peso extra y fumar pueden hacerlo más sensible a las lesiones en la espalda.

### DATO BREVE

Alrededor del 80% de la población estadounidense padecerá problemas de dolor de espalda en algún momento de su vida, y 31 millones sufrirán dolor lumbar en algún momento dado.

*(Asociación Quiropráctica Estadounidense)*

## Principios ergonómicos para quienes tienen la oficina en casa

El teletrabajo es una opción cada vez más popular para ayudar a los empleados a mantener un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida. La comodidad y la flexibilidad son enormes, pero no deje los principios ergonómicos en la oficina.

Asegúrese de que:

- Las sillas tengan el soporte lumbar y de brazos adecuado, y que se pueda ajustar la altura
- Los pies estén planos sobre el piso o un apoyapiés
- La distancia visual entre sus ojos y el monitor sea como mínimo de 18 pulgadas
- Su teclado y ratón estén aproximadamente a la altura del codo
- La iluminación sea suficiente para que no tenga que esforzarse, pero no demasiado brillante cuando el reflejo sea un problema
- Tomar descansos cortos. Mire hacia otro lado distinto de la pantalla cada 15 minutos, tome pequeños descansos entre un cada vez que escriba intensamente en el teclado y no olvide tomar un descanso cada 30 o 60 minutos. Levántese de la silla, estire las piernas y dé una vuelta.

Si hace de los principios ergonómicos parte de su rutina en el trabajo y en su hogar, podrá mantener su cuerpo libre de tensiones y dolores.

