



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.

