

# INSTITUTO DE LOS EDIFICIOS DEL METAL



## CHARLA #11 DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS

### ¡CUIDA TU ESPALDA!

Hablamos recientemente sobre el manejo de materiales y mencioné cómo algunas lesiones pueden ser acumulativas. El mejor y más serio ejemplo de esto es tu espalda. No hay lesión más dolorosa y debilitante que una en la espalda. Es posible que conozcas a alguien que haya sufrido una lesión en la espalda, y si es así, sabes de lo que estoy hablando.

Un problema importante en relación con la seguridad de la espalda es el efecto acumulativo de levantar objetos de manera incorrecta y otros movimientos, como girar y jalar. Con el tiempo, esto puede resultar en dolor de espalda. Incluso las lesiones sufridas en tu juventud podrían agravarse más adelante en la vida, ya que las lesiones en la columna tienden a persistir, incluso si el dolor disminuye. Por eso tomamos en serio ilustraciones simples como el levantamiento adecuado.

El levantamiento inadecuado tiene un efecto acumulativo. Permíteme darte un ejemplo (tira un lápiz al suelo). ¿Cuánto pesa ese lápiz... un par de onzas? (Dóblate y recoge el lápiz, ilustrando una técnica incorrecta de levantamiento). Ahora, ¿cuánto peso acabo de levantar usando mi espalda? Las dos onzas no fueron un problema, pero todo mi torso representa más de cien libras que acabo de levantar usando mi espalda. Con el tiempo, este hábito de levantar con nuestras espaldas puede resultar en una condición seria. (Luego, demuestra el método de "arrodillarse y levantar"). Esta es la forma correcta de levantar cosas. Nuestros músculos de las piernas están hechos para este propósito y no nos van a fallar. De hecho, nuestros músculos de las piernas se fortalecen cuando los usamos. La médula espinal no tiene la cualidad de fortalecerse con el uso.

Puedes ver lo importante que esto puede ser cuando levantamos objetos más grandes, como hacemos todos los días. Este es un tema de seguridad muy serio. Todos queremos disfrutar de la vida y no puedes hacerlo con dolor crónico de espalda. Una lesión en la espalda no es un buen plan de jubilación. Así que haz un hábito de levantar correctamente, aquí, en casa y en todas partes donde vayas. Si cuidas tu espalda, ella cuidará de ti.

NOTAS ADICIONALES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

COMENTARIOS DEL MIEMBRO DE EQUIPO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PRESENTADO CERCA: \_\_\_\_\_ DE LA FECHA/DE LA HORA: \_\_\_\_\_

ASISTENTES: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Los asistentes adicionales de la lista encendido mueven hacia atrás de la hoja