



**Aviso a Supervisores: Demostración Mandataria requiere mínimo 20 minutos para cubrir el tema efectivamente.**

## **Torceduras y Esfuerzos**

Torceduras y esfuerzos continúan siendo unas de las heridas mas frecuentes en nuestra compañía. Siguiendo unas cuantas sencillas normas, muchas de estas heridas se pueden evitar o reducir en gran parte su severidad. Evidencia médica ha revelado que al realizar ejercicios de calentamiento antes de trabajar y después de cualquier descanso el esfuerzo y las heridas de tipo torcedura pueden reducir considerablemente

### **Las siguientes son:**

- Practique ejercicios de calentamiento antes de empezar cualquier tarea física
- Estírese cuándo comience el trabajo, después de descansar o comer
- Obtenga ayuda si la tarea lo requiere
- Empuje cuando sea posible, no estire
- Suelte cualquier objeto que se comience a caer cuando usted lo lleva o lo empuja
- Siempre use el PPE apropiado
- Use equipos tal como dollies cuando sea posible para evitar llevar una carga pesada
- Cerciórese que su sendero este limpio si usted lleva o empuja algo.

### **Técnicas apropiadas de levantamiento incluyen:**

- Use los músculos de sus piernas y doble las rodillas para recoger la carga.
- Gire dando un paso (o dirija) con sus pies cuando gire la carga y evite torcer el cuerpo o la espalda
- Use ambas manos para levantar y llevar la carga, que distribuirá uniformemente el peso de la carga.
- Sostenga la carga firmemente
- Evite doblar la cintura cuando levante la carga
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo para evitar esfuerzo adicional a su espalda
- Pide ayuda cuando levante objetos pesados o difíciles.

Algunos de nuestros trabajos requieren una cantidad considerable de levantamiento y estiramiento. Aún cargadores robustos y experimentados, los músculos pueden lastimarse o llegar a estar más propensos a heridas durante el fin de semana o cuando descansan. Ejercite el calentamiento cada día antes de empezar a trabajar, es la clave para músculos saludables y una espalda fuerte.

**! ¡Recuerde! Las mismas técnicas de levantamiento y estiramiento que son usadas en el trabajo también pueden ser usadas en casa.**