

## Safe Lifting Techniques

Back injuries account for about one in every five job-related injuries in California workplaces. Disabling back injuries are no laughing matter for workers who lose time from work or from personal activities. The sad truth is that most of the pain and lost time can be prevented if you are aware of how the back functions and how to lift safely to protect your back.

The back is a network of fragile ligaments, discs, and muscles which can easily be thrown out of order. The back's complex design breaks down when it's forced to perform activities it was not designed to do. Lifting with the back twisted or bent just begs for a pulled muscle or ruptured disc. One sure way to risk injuring the back is to lift heavy or bulky loads improperly or unassisted. Never be afraid to ask for help with loads that you know you cannot lift safely. Lift with good sense and a little extra help from a co-worker or mechanical aid when necessary.

If you decide you are capable of lifting a light load, make sure you lift correctly.

- Move in so that your feet are close to the base of the object to be lifted.
- Face the object squarely. Bend your knees and squat over the item to be lifted. In this position, the back gets added lifting strength and power from the legs and arms.
- Move up close to the item, because the backbone must act as a supporting column, and it takes the least strain close in.
- Tilt the item on edge with its long axis straight up so that the center of the weight is as high as possible above the ground.
- Still squatting, the feet should be set with legs pointed right at the load, with the back straightened, the worker may then grasp the load with both arms and slowly stand up with it, pushing up with the leg muscles. If you can't lift slowly, you can't lift safely.

A good way to learn the right from the wrong way to lift is to practice lifting correctly a few times. You will notice that the correct way to lift is the easiest way to lift the load, with the least strain and awkwardness. To lift the wrong way will, over time, cause injury and pain. The back can be damaged quickly but can take a long time to heal.

## Técnicas para levantar objetos pesados

Las lesiones de la espalda constituyen una de cada cinco lesiones relacionadas con el trabajo en California. Las lesiones a la espalda que resultan en incapacidad no son chiste para los trabajadores que pierden horas de trabajo o de actividades personales. La triste verdad es que la mayoría del dolor y el tiempo perdido pueden evitarse si se sabe cómo funciona la espalda y cómo levantar de forma segura los objetos pesados para protegerse la espalda.

La espalda es una red frágil de ligamentos, discos y músculos que pueden lastimarse con facilidad. El diseño complejo de la espalda deja de funcionar correctamente cuando se le fuerza a ejecutar actividades para las cuales no ha sido diseñada. Levantar objetos pesados con la espalda doblada es una forma fácil de estirarse un músculo o romperse un disco de la columna vertebral. Una manera sin falla de lastimarse la espalda es levantar un objeto pesado o voluminoso incorrectamente o sin ayuda. Nunca tenga temor de pedir ayuda para levantar objetos que usted sabe que no es capaz de levantar en forma segura por sí solo. Levante los objetos pesados aplicando el buen juicio y con la ayuda de un compañero de trabajo o ayuda mecánica cuando sea necesario.

Si usted decide que es capaz de levantar una carga ligera, asegúrese de levantarla de la forma correcta.

- Colóquese de manera que tenga los pies cercanos a la base del objeto a levantar.
- Sitúese directamente de cara al objeto. Doble las rodillas y haga cuclillas sobre el objeto a levantar. En esta posición, la espalda recibe la potencia de izar adicional que le brindan las piernas y los brazos.
- Colóquese cerca del objeto, porque la columna vertebral debe funcionar como una columna de apoyo, y estando cerca del objeto recibe menos esfuerzo.
- Gire el objeto hasta tener el eje longitudinal vertical para que el centro de gravedad esté lo más alto posible sobre el suelo.
- Aún de cuclillas, los pies y las piernas deben estar apuntando a la carga, con la espalda recta, el trabajador debe sujetar la carga con ambos brazos y pararse lentamente, haciendo la fuerza con los músculos de las piernas. Si no se levanta lentamente, no se está levantando de manera segura.

Una buena manera de diferenciar entre el método correcto y los incorrectos de levantar es practicar la forma correcta varias veces. Observará que con el método correcto es más fácil levantar la carga, con el menor esfuerzo y menos torpeza. Con el tiempo, el levantar objetos pesados incorrectamente puede ocasionar lesiones y dolor. La espalda se puede lastimar en un instante y tomar mucho tiempo para sanar.