

Lesiones de la espalda

El desgarre / distensión muscular de inferior de la espalda es el tipo más común de lesión de empleados en el lugar de trabajo. Las lesiones de la espalda constituyen una de cada tres lesiones en el lugar de trabajo. Las operaciones manuales de levantar, cargar y otras para la manipulación de materiales posan un riesgo significativo de lesión a los empleados. La realización de los cinco pasos sencillos que figuran a continuación ayudarán a reducir y a controlar las lesiones de la espalda.

1 Analizar las tareas de trabajo

Si el trabajo requiere manejo continuo de material o levantar objetos pesados, los exámenes físicos previos a la contratación, pruebas de fortaleza, así como también programas de acondicionamiento físico y estiramiento, junto con capacitación sobre cómo levantar objetos, ayudará a que los trabajadores estén en buenas condiciones físicas y sepan cómo evitar lesiones en la espalda.

2 Inspeccionar las áreas de trabajo

Los deslizones y caídas pueden causar lesiones en la espalda. Se debe remediar las condiciones de pisos húmedos / resbaladizos, limpieza insuficiente y el mantenimiento inadecuado de las superficies para caminar / tramos de escaleras / escaleras, a fin de reducir la posibilidad de lesiones.

3 Utilizar dispositivos de alzado mecánico

Aunque la capacidad de levantamiento varía por individuo, el potencial de lesión aumenta significativamente cuando el material a ser levantado pesa alrededor de 30 libras (13.6 kg) o más, o bien, si éste es excesivamente voluminoso. El uso de equipo para manipulación de material no solo reducirá el potencial de lesiones, sino que también aumentará la productividad.

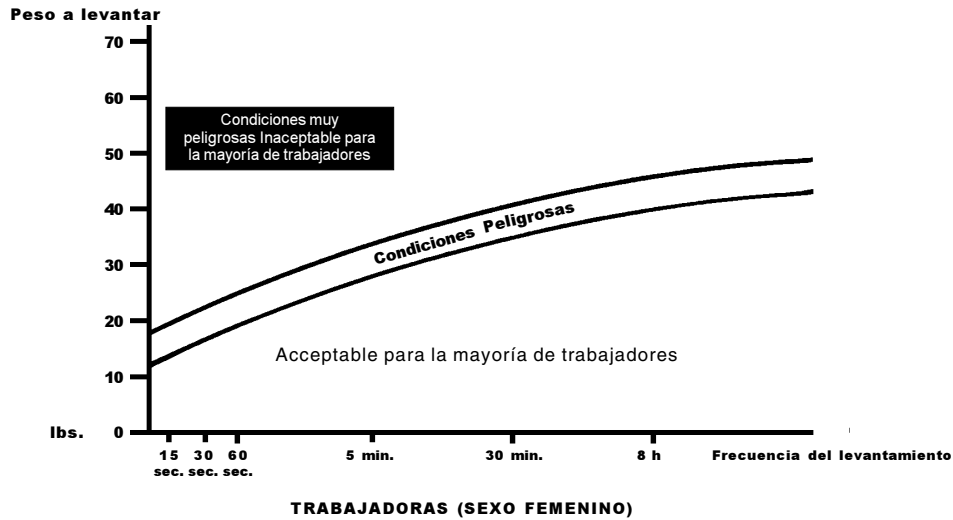
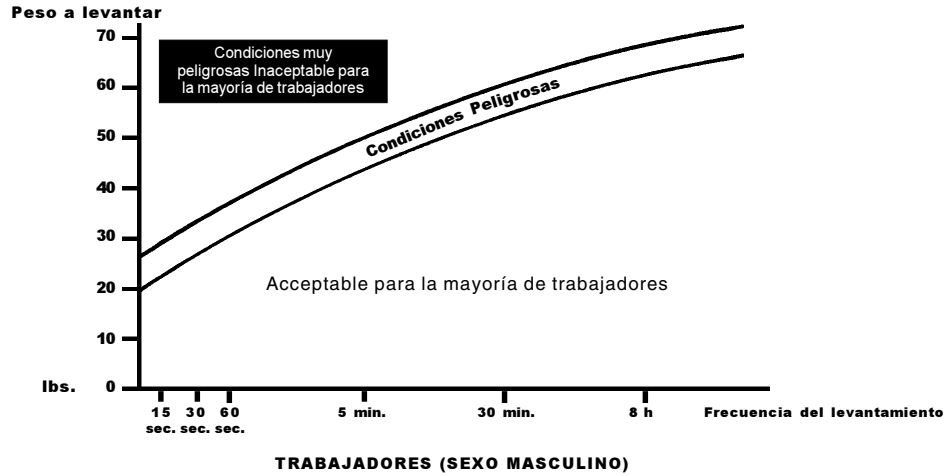
4 Instruir a los empleados que usen las piernas para levantar objetos

Los músculos de las piernas son mucho más fuertes que los músculos de la espalda. Con la espalda en posición erguida, la carga mantenida cerca del cuerpo y las piernas utilizadas para levantar, se hace menos esfuerzo con los músculos de la espalda. Ello reduce la posibilidad de una lesión.

5 Proveer ayuda adecuada

Proveer ayuda adecuada para mover artículos pesados o problemáticos. Los trabajadores que intentan mover objetos pesados sin ayuda, pueden exceder sus límites y lesionarse. El obtener ayuda requiere muy poco tiempo adicional y ayuda a reducir la probabilidad de lesiones graves.

Para obtener asesoría adicional sobre procedimientos seguros para la manipulación de materiales, ponerse en contacto con el Great American Loss Prevention Department.



CONDICIONES MUY PELIROSAS, <50% de todos los trabajadores pueden realizar estas tareas sin sufrir lesiones
 CONDICIONES PELIGROSAS, del 50 al 75% de todos los trabajadores pueden realizar estas tareas sin sufrir lesiones
 CONDICIONES ACEPTABLES, el 75% de todos los trabajadores pueden realizar estas tareas sin sufrir lesionesLa información y asesoría

Se debe utilizar esta guía como referencia general para las tareas efectuadas bajo condiciones razonables de temperatura y humedad. Adicionalmente, ésta asume una distancia promedio de 15 pulgadas (38 cm) entre las manos y la parte inferior de la espalda. Se seleccionó esta distancia porque refleja las condiciones “típicas” de levantamiento.

Si la tarea a mano implica un levantamiento que se encuentra en las áreas de “condiciones muy peligrosas” o “condiciones peligrosas”, se puede eliminar o modificar la tarea para reducir la posibilidad de lesión de los trabajadores participantes. Consúltese la Guía de información sobre control de pérdidas “Manual Material Handling Control Methods” [“Métodos de control para la manipulación manual de materiales”] (F.13681) para obtener información sobre métodos específicos para efectuar modificaciones.

La información y asesoría provistas en este folleto para evitar pérdidas están previstas únicamente para informar a nuestros asegurados y a sus administradores sobre la variedad de métodos y estrategias basados en prácticas seguras generalmente aceptadas para controlar situaciones que podrían producir pérdidas, las cuales ocurren comúnmente en instalaciones u operaciones empresariales. Estas no están previstas para garantizar que se hayan evaluado todos los riesgos o posibles situaciones o que éstos puedan controlarse. Tampoco están previstas como una oferta para suscribir la cobertura de seguro para dichas situaciones o exposiciones, ni para implicar que Great American Insurance Company suscribirá dicha cobertura. La responsabilidad de Great American Insurance Company se limita a los términos, límites y condiciones específicos de las pólizas de seguro suscritas.