



# BACK 2 BASICS

A common sense approach to avoiding back injuries

## 1 Stay fit



42%

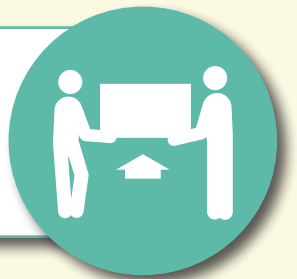
of reported musculoskeletal disorders from workplace injuries involved the back and required about seven days to recuperate.\*

**Tone your muscles.** Exercise your abdominal and leg muscles. The stronger they are, the less your back has to work.

**Lose extra pounds.** Excess weight can exaggerate the curve of the spine and strain the back.

**Stand up straight.** Try to keep your ears, shoulders and hips in a straight line.

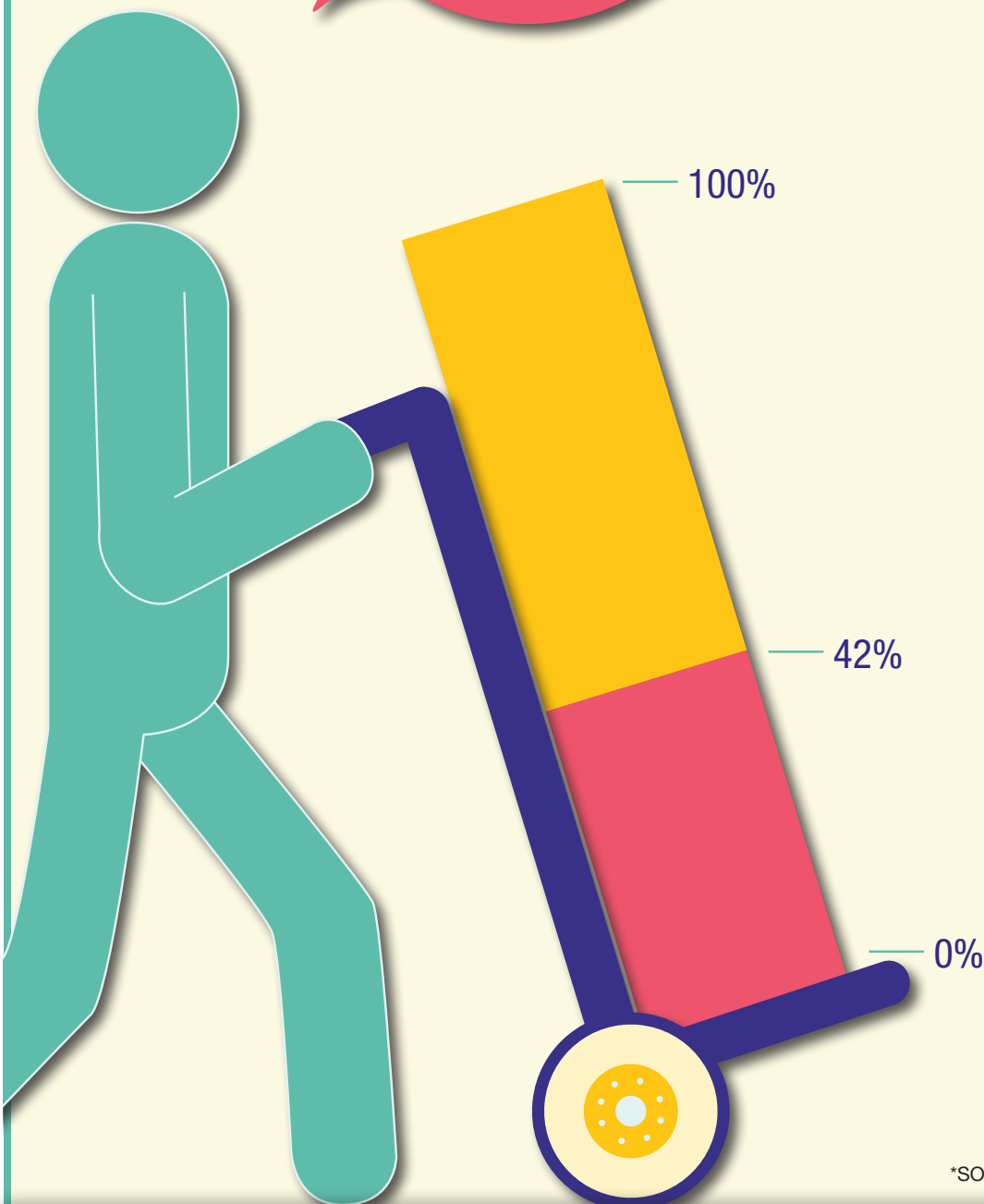
## 2 Lift right



**Get help.** If the object is too heavy to lift by yourself, ask a coworker for assistance.

**Keep your back straight** if you have to squat. Also, bend at the knees and keep the load close to you.

**Avoid twisting.** To lift and turn, point a foot in the direction you want to go before lifting.



\*SOURCE: <http://www.safetyandhealthmagazine.com/articles/9008-avoid-occupational-back-injuries>



Proud Member



# VOLVER A LO BÁSICO

Usemos el sentido común para evitar lesiones en la espalda

**El 42%**

de los casos de trastorno musculoesquelético informados producto de lesiones en el trabajo incluyó lesiones en la espalda, y su recuperación tuvo una duración aproximada de 7 días.\*

**1** Manténgase en forma

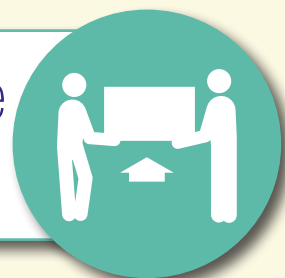


**Tonifique los músculos.** Ejercite los músculos del abdomen y las piernas. Cuanto más fuerte sea usted, menos trabajará la espalda.

**Pierda el exceso de peso.** El exceso de peso puede provocar que la columna vertebral se curve de manera excesiva y aumentar el esfuerzo que debe hacer la espalda.

**Párese derecho.** Intente mantener las orejas, los hombros y las caderas en línea recta.

**2** Levante pesos de manera correcta



**Busque ayuda.** Si el objeto es muy pesado para levantarlo usted solo, pida ayuda a un compañero de trabajo.

**Mantenga la espalda erguida** si debe agacharse. También recuerde doblar las rodillas y mantener la carga cerca de usted.

**Evite girar.** Cuando vaya a levantar un peso y girar, coloque previamente la punta del pie en la dirección hacia la que desea ir.

\*FUENTE: <http://www.safetyandhealthmagazine.com/articles/9008-avoid-occupational-back-injuries>



Proud Member