Strains at School – Proper Lifting Techniques Picture This – Spanish





La imagen muestra a un trabajador escolar levantando un pesado pupitre de clase de forma torpe y desequilibrada, lo que aumenta el riesgo de distensión muscular o lesión de espalda. Esta técnica de levantamiento no es segura y suele provocar esguinces, tirones musculares o lesiones de espalda, sobre todo en entornos escolares en los que los pupitres y el mobiliario se mueven con frecuencia sin las instrucciones o la ayuda adecuadas.

Al levantar cualquier objeto, especialmente muebles pesados o voluminosos, es esencial seguir unas prácticas seguras de manipulación manual. Éstas incluyen doblar las rodillas, mantener la espalda recta, sujetar la carga cerca del cuerpo y levantarla utilizando las piernas en lugar de la espalda. Los muebles deben transportarse con ayuda si son demasiado pesados o incómodos para una sola persona, y

deben utilizarse ayudas mecánicas cuando estén disponibles. Los centros escolares deben formar tanto al personal como a los alumnos en las técnicas adecuadas de levantamiento para evitar lesiones y promover un entorno de aprendizaje más seguro.