When Your Body Beats You: Preventing Over-Exertion and Musculoskeletal Injury Picture This – Spanish



En la imagen, el trabajador está levantando una caja extremadamente pesada con la espalda encorvada, las rodillas apenas flexionadas y la carga alejada del cuerpo. Se nota que está haciendo un gran esfuerzo, girando el torso mientras intenta

levantarse, lo que ejerce una intensa presión sobre la zona lumbar. Está intentando levantar una carga claramente etiquetada como «EXTREMADAMENTE PESADA» sin ayuda ni equipo. Cada parte de su postura aumenta el riesgo de sufrir un desgarro muscular repentino, una hernia discal o una lesión musculoesquelética a largo plazo.

Un enfoque más seguro consiste en mantener la carga cerca del cuerpo, doblar las rodillas y levantar con las piernas mientras se mantiene la espalda recta. Los trabajadores deben evaluar el peso antes de levantar y utilizar herramientas como carretillas, carros o la ayuda de un equipo para cargas pesadas o incómodas. Evite girar mientras transporta y gire con los pies en su lugar. Tomar estas pequeñas medidas puede prevenir el esfuerzo excesivo y proteger la columna vertebral durante las tareas exigentes.