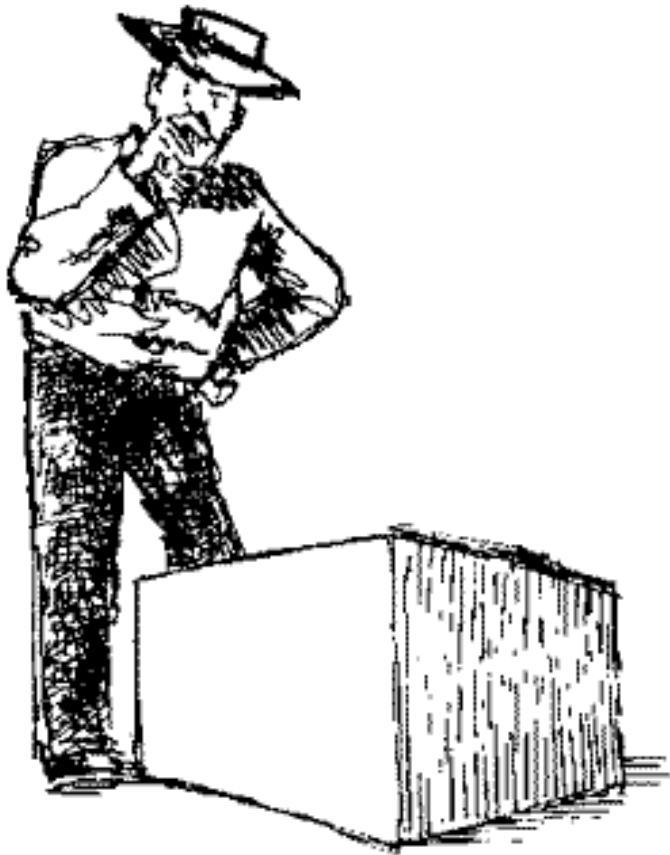


Back Injury Prevention

Prevención de las Lesiones en la Espalda



Back Injury Lesion en la Espalda

The Texas Department of Insurance,
Division of Workers' Compensation

HS01-023B0 (02-11)

Table of Content

Learn To Prevent Back Injury.....	3
Exercise To Strengthen Your Back and Reduce Stress.....	3
Lose Excess Weight.....	4
Maintain Good Posture.....	4
Maintain Good Posture While You Sleep and Drive.....	5
Plan Your Lift.....	5
Position Yourself Correctly In Front of the Load.....	6
Lift With Your Legs, Not Your Back.....	6
Set The Load Down Correctly.....	7
Get Help, If Needed.....	7
Resources.....	8

“The Texas Department of Insurance, Division of Workers’ Compensation (TDI-DWC) could specify that this publication is created and distributed to assist injured employees and Texas employers with safety recommendations in order to eliminate or reduce work-related injuries.”

The Texas Department of Insurance
Division of Workers’ Compensation
Resource Center • 512-804-4620
resourcecenter@tdi.state.tx.us
Safety Violations Hotline • 1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us

ÍNDICE

Aprenda a Prevenir las Lesiones en la Espalda.....	3
Haga Ejercicio Para Fortalecer la Espalda y Para Reducir el Estrés.....	3
Pierda el Exceso de Peso.....	4
Mantenga una Buena Postura.....	4
Mantenga una Buena Postura Mientras Duerme o Conduce.....	5
Planee Cualquier Levantamiento.....	5
Levante Con Las Piernas, No Con la Espalda.....	6
Pida Ayuda Si es Necesario.....	7
Baje la Carga Correctamente.....	7
Recursos.....	8

“El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers’ Compensation - TDI-DWC, por su nombre y siglas en inglés) podía especificar que esta publicación es creada y distribuida para asistir a los empleados lesionados y a los empleadores en Texas con recomendaciones de seguridad a fin de eliminar o reducir las lesiones relacionadas con el trabajo.”

Departamento de Seguros de Texas
División de Compensación para Trabajadores
Centro de Recursos • 512-804-4620
resourcecenter@tdi.state.tx.us
Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595 • safetyhotline@tdi.state.tx.us

LEARN TO PREVENT BACK INJURY

APRENDA A PREVENIR LAS LESIONES EN LA ESPALDA

Preventing a back injury is much easier than repairing one. Since your back is critically important to your ability to perform all daily activities including your job. Most pain arises from using your back improperly, so learning a few basic rules about lifting, posture and proper exercise can help keep your back in good shape.



Prevenir una lesión de espalda es mucho más fácil que tener que repararla, ya que su espalda es críticamente importante para mantener su habilidad para llevar a cabo todas las actividades diarias, incluyendo su trabajo. La mayoría del dolor es causado por no utilizar su espalda de forma apropiada, así que es aconsejable aprender algunas de las reglas básicas sobre

cómo levantar los objetos, postura y el ejercicio que es adecuado, para de esta manera ayudarle a mantener su espalda en buenas condiciones.

EXERCISE TO STRENGTHEN YOUR BACK AND REDUCE STRESS

HAGA EJERCICIO PARA FORTALECER LA ESPALDA Y PARA REDUCIR EL ESTRÉS

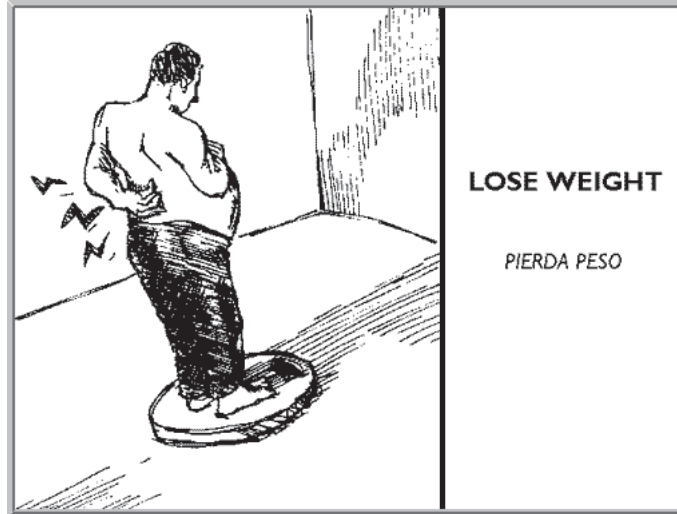
Having strong back and stomach muscles is important in order to support the work your back is put through each day. By doing simple back-toning exercises, you not only strengthen your back, but can also reduce stress and improving your posture. Check with your doctor as to the best exercises for you.



Tener una espalda y músculos abdominales fuertes, es importante a fin de facilitar el trabajo al cual es expuesta su espalda cada día. Hacer simples ejercicios de fortalecimiento para la espalda no solo ayuda a fortalecer su espalda, sino que también ayuda a reducir el estrés y mejora su postura. Consulte a su médico sobre cuáles son los mejores ejercicios para usted.

LOSE EXCESS WEIGHT

Excess weight puts extra force on back and stomach muscles. Your back tries to support the weight in front by swaying backwards, causing excess strain on the lower back muscles. By losing weight, you can reduce strain and pain in your back. Check with your doctor for the most sensible diet plan for you.



PIERDA EL EXCESO DE PESO

El exceso de peso pone más fuerza en los músculos de la espalda y del estómago. Su espalda trata de sostener el peso de enfrente al doblarse hacia atrás causando así un esfuerzo en exceso para los músculos inferiores de la espalda. Al perder peso, usted puede reducir la tensión y el dolor en su espalda. Consulte a su médico para saber cuál es el plan de dieta más adecuado para usted.

MAINTAIN GOOD POSTURE

You can prevent many back pains by learning to sit, stand and lift items correctly. When you sit down, don't slouch. Slouching makes the back ligaments, not the muscles, stretch and hurt, thus putting pressure on the vertebrae. Learn to stand tall with your head up and shoulders back.



MANTENGA UNA BUENA POSTURA

Usted puede prevenir muchos dolores de espalda si aprende a sentarse, pararse y levantar artículos de manera correcta. Cuando se siente, no encorve la espalda. Cuando se encorva la espalda, hace que los ligamentos de la espalda, no los músculos, se jalen y duelan, poniendo de esta manera presión en las vértebras. Aprenda a pararse con la cabeza en alto y los hombros hacia atrás.

MAINTAIN GOOD POSTURE WHILE YOU SLEEP AND DRIVE

Sleep on a firm mattress or place plywood between your box spring and mattress for good back support. If your mattress is too soft it could result in a back sprain or sway back. Sleep on your side with your knees bent or on your back with a pillow under your knees for support. Drive with your back straight against the seat and close enough to the wheel so your knees are bent and are slightly higher than your hips.



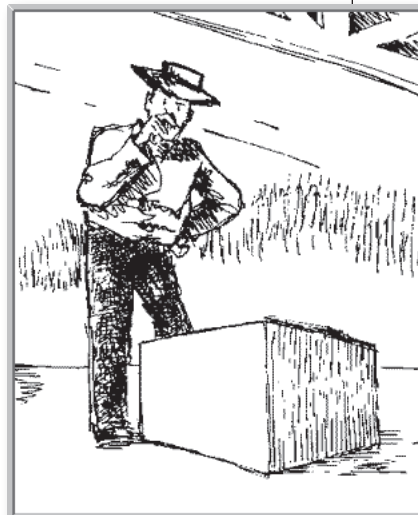
MAINTAIN GOOD POSTURE WHILE YOU SLEEP AND DRIVE

MANTEGNA BUENA POSTURA MIENTRAS DUERME O CONDUCE

con su espalda contra el asiento. Acérquese lo más que pueda al volante para que sus rodillas estén dobladas y un poco más altas que sus caderas.

PLAN YOUR LIFT

Lifting objects is often a mindless task, and unfortunately many people perform lifts incorrectly, resulting in unnecessary strain on their back and surrounding muscles. In order to lift correctly and reduce strain on your back, it's important to plan your lift in advance. This means to think about the weight of the object you will be moving and the distance you will be moving it. Is it bulky? Will you need help? Do you see any hazards that can be eliminated? Think about this whenever you do any lifting.



PLAN YOUR LIFT

PLANE SU LEVANTAMIENTO

Levantar objetos es a menudo una simple tarea. Lamentablemente, muchas personas levantan objetos de manera incorrecta, resultando así en esfuerzo innecesario en la espalda y en los músculos que la rodean. Para poder levantar un objeto de manera correcta y reducir la tensión en su espalda, es importante que usted planee anticipadamente el levantamiento. Esto significa que usted debe estimar cuánto pesa el objeto y la distancia que lo moverá. ¿Es grande el objeto? ¿Necesita ayuda? ¿Ve algún peligro que pueda ser eliminado? Piense esto siempre que tenga que realizar cualquier levantamiento.

POSITION YOURSELF CORRECTLY IN FRONT OF THE LOAD

UBÍQUESE CORRECTAMENTE FRENTE A LA CARGA

Once you have planned your lift, the next important step is to align yourself correctly in front of the load with your feet straddling the load, one foot slightly in front of the other for balance. Slowly squat down by bending your knees, not your back and stomach. Using both hands, firmly grab the load and bring it as close to your body as you can. This will help distribute the weight of the load over your feet and make the move easier.



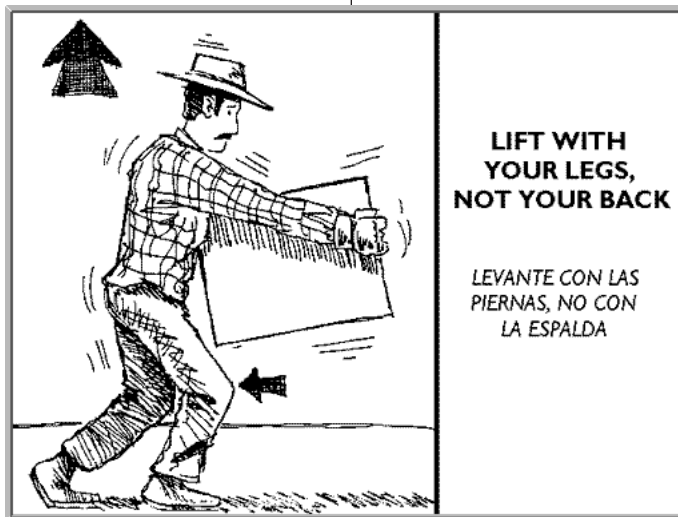
Una vez que hay planeado el levantamiento, el siguiente paso importante es alinearse correctamente frente a la carga con las piernas abiertas, con una pierna ligeramente frente a la otra para lograr un mejor equilibrio. Lentamente agáchese doblando las rodillas, no la espalda y el estómago. Usando ambas manos, sujete firmemente la carga y acérquela a su cuerpo

lo más que pueda. Esto ayudará a distribuir el peso de la carga sobre los pies y hará que el levantamiento sea más fácil.

LIFT WITH YOUR LEGS, NOT YOUR BACK

LEVANTE CON LAS PIERNAS, NO CON LA ESPALDA

Once the load is close to your body, slowly straighten out your legs until you are standing upright. Make sure the load isn't blocking your vision as you begin to walk slowly to your destination. If you need to turn to the side, turn by moving your feet around and not by twisting at your waist.



Cuando la carga esté cerca a su cuerpo, lentamente enderece sus piernas hasta que esté rectamente de pie. Asegúrese que la carga no esté bloqueando su visión cuando empiece a caminar lentamente a su destino. Si necesita voltear hacia un lado, voltee moviendo sus pies, no tuerza su cintura.

GET HELP, IF NEEDED

If the load is too heavy, bulky, or awkward for you to lift alone, find a friend to help you carry it. If no one is available, is it possible to break the load into two smaller loads? Or, can you locate a cart or dolly to help you move it? Look for simple solutions to help make the move easier on you and your back.



**GET HELP,
IF NEEDED**

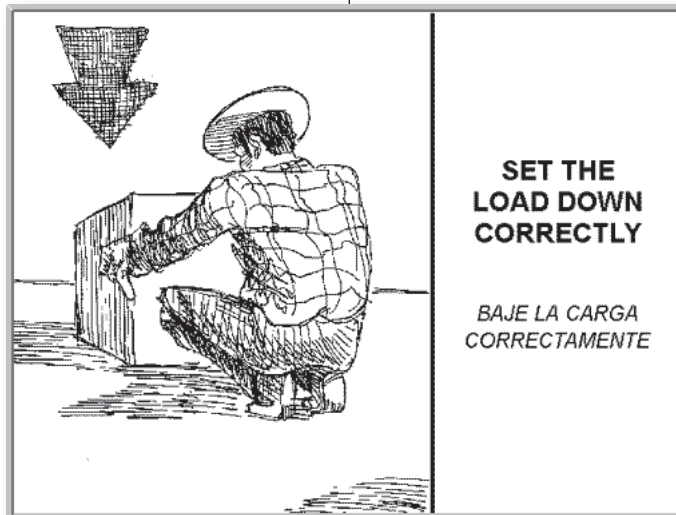
*OBTENGA AYUDA,
SI ES NECESARIO*

Si la carga es muy pesada, voluminosa o difícil para ser levantada por usted solo, busque a un amigo para que le ayude a cargarla. Si no hay nadie disponible, entonces piense si existe la posibilidad de dividir la carga en dos cargas más pequeñas. O quizás usted podría utilizar una plataforma con ruedas (dolly, por su nombre en inglés) o carretilla para mover la carga. Encuentre soluciones simples para

ayudar a que el movimiento sea lo más fácil para usted y para su espalda.

SET THE LOAD DOWN CORRECTLY

Once you have reached your destination, it's equally important that the load is set down correctly. By reversing the above lifting procedures you can reduce the strain on your back and stomach muscles. If you set your load on the ground, squat down by bending your knees and position the load out in front of you. If the load is set down at table height, set the load down slowly and maintain your contact with it until you are sure the load is secure and will not fall when you leave.



**SET THE
LOAD DOWN
CORRECTLY**

*BAJE LA CARGA
CORRECTAMENTE*

Una vez que haya llegado a su destino, es igualmente importante que la carga se baje de forma correcta. Al invertir estos procedimientos para levantar los objetos, usted puede reducir la tensión en los músculos de su espalda y estómago. Si usted pone su carga en el suelo, agáchese doblando las rodillas y coloque la carga en frente de usted. Si la carga es puesta a la altura de una

mesa, baje la carga lentamente y mantenga contacto con ella hasta que se asegure que la carga está segura y que no se caerá cuando usted se vaya.

RESOURCES

The Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation (TDI-DWC) also offers several free Agriculture related safety publications online at www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/index.html including, Lifting Safety Take 5 for Safety (bilingual), Back injury Prevention Safety Training Program, Back Injury Prevention (for Health Care Industry) Safety Training (bilingual).

TDI-DWC features a free occupational safety and health audiovisual loan library. Call 512-804-4620 for more information or visit our website at www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/avcatalog.html.

Safety information from Agsafe Project can be obtained by visiting the National Ag Safety Database website at www.nasdonline.org/document/2125/d000101/agsafe-agricultural-safety-training-materials.html.

RECURSOS

El Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores (Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation – TDI-DWC, por su nombre y siglas en inglés) también ofrece en línea, muchas publicaciones de seguridad agrícola gratuitas en www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/index.html, incluyendo la Seguridad al Levantar Objetos (Lifting Safety Take 5 for Safety, por su nombre en inglés), el Programa de Capacitación de Seguridad para Prevenir las Lesiones en la Espalda (Back Injury Prevention Safety Training Program, por su nombre en inglés), y la Capacitación de Seguridad Sobre la Prevención de las Lesiones en la Espalda - para la Industria de los Servicios de Salud - (Back Injury Prevention - for Health Care Industry - Safety Training, por su nombre en inglés).

TDI-DWC ofrece una biblioteca con préstamos gratuitos de materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Llame al 512-804-4620 para obtener más información o visite nuestro sitio Web en www.tdi.state.tx.us/wc/safety/videoresources/avcatalog.html.

Usted puede obtener la información sobre el Proyecto Agsafe visitando el sitio Web del National Ag Safety Database en www.nasdonline.org/document/2125/d000101/agsafe-agricultural-safety-training-materials.html.