



SEGURIDAD DE LA ESPALDA

CÓMO MANTENERTE SEGURO Y SIN DOLOR



INTRODUCCIÓN

OBJETIVO

Describir el procedimiento adecuado para levantar objetos pesados y destacar algunos consejos para prevenir lesiones en la espalda.

MENSAJES CLAVE:

- Comprender cómo levantar objetos pesados correctamente en el entorno de la cocina
- Ofrecer recomendaciones para evitar lesiones en la espalda



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA SEGURIDAD DE LA ESPALDA EN LA COCINA?

Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (Occupational Safety and Health Administration, OSHA), los trastornos de la espalda son una de las principales causas de discapacidad en la fuerza laboral del país. A medida que aumenta la edad promedio de las personas que trabajan, se espera que aumente la frecuencia de trastornos y lesiones de espalda.



En los trabajos de cocina, la espalda puede ser el músculo más importante. Una lesión evitable puede acortar tu carrera e incluso causarte un dolor de por vida.



CÓMO LEVANTAR CORRECTAMENTE UN OBJETO PESADO

1. Acércate lo más posible al objeto

Mantener el objeto cerca de la línea central del cuerpo reducirá la tensión de la espalda

2. Flexiona las rodillas con una postura neutral de la espalda

Esto garantiza que tu grupo muscular más grande, las piernas, esté soportando la mayor parte del esfuerzo al levantar objetos, en lugar de la espalda

3. Gira con los pies; no gires la espalda

Girar puede causar tensión en los discos y las vértebras de la espalda.

4. Mantén el objeto cerca del cuerpo

Además, contraer los músculos abdominales ayudará a mantener la columna recta.

5. Transfiere el objeto a un estante que esté entre la altura de tu cintura y hombros



CONSEJOS PARA LEVANTAR OBJETOS

- Almacena los objetos pesados a una altura no superior a la cintura
- Saca las bolsas de basura antes de que se llenen o pesen demasiado
- Usa una carretilla o carrito para transportar un objeto de un lugar a otro
- No dudes en pedir ayuda a otro empleado cuando levantes un objeto pesado
- Cuando transportes un objeto con una mano, intenta colocar la mano libre en el muslo. Esto ayudará a mantener una postura correcta de la espalda
- Mantente en buen estado físico y realiza estiramientos antes de comenzar tu turno



CONCLUSIONES CLAVE

- ✓ Una espalda saludable es uno de los músculos más importantes para cualquier persona, especialmente para un trabajador del servicio de alimentos.
- ✓ Sigue los procedimientos adecuados de levantamiento para garantizar su seguridad en el trabajo.
- ✓ Pide ayuda al levantar objetos pesados. Nunca gires la espalda al recoger un objeto o al colocarlo en la ubicación deseada.

REFERENCIAS

<https://www.osha.gov/otm/section-7-ergonomics/chapter-1>

<https://www.safetymanualosha.com/back-injury-prevention-tips/>

https://www.osha.gov/dte/grant_materials/fy10/sh-20865-10/07_ergo.ppt

PRUEBA SOBRE SEGURIDAD DE LA ESPALDA

1. ¿Cuál de los siguientes no es uno de los pasos para levantar correctamente un objeto pesado?

- ☐ Acércate lo más posible al objeto.
- ☐ Mantén el objeto cerca de tu cuerpo al levantarlo.
- ☐ Debes colocar el objeto por encima de tus hombros.
- ☐ Todas las anteriores

2. Siempre debes girar la espalda al levantar o colocar un objeto.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

3. Solo pide ayuda para levantar un objeto que no puedas levantar por tus propios medios.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso