

# Cómo levantar objetos de manera apropiada para proteger la espalda

Levantar objetos es algo que usted hace todos los días.

Usted recoge el periódico y levanta los juguetes de sus hijos del suelo...  
Lleva una caja al sótano...

Saca la basura... Mueve el cesto de la ropa...

Y probablemente lo hace sin pensar en ello.  
Pero levantar objetos puede causar, o empeorar, los problemas de espalda.

Y tener daño en la espalda puede causar dolor por mucho tiempo.

Es bueno saber cuál es la manera correcta de levantar objetos. Veamos cómo.

Primero, mantenga los pies separados.

Deberían estar aproximadamente a lo ancho de los hombros.

Y coloque un pie ligeramente delante del otro; como una posición de "karate".

Luego, póngase en cuclillas, flexionando la cadera y las rodillas, no inclinándose desde la cintura.

Si lo desea, coloque la rodilla en el suelo.

Cuando levante el objeto, mire al frente.

Mantenga la espalda recta, el pecho hacia adelante y los hombros hacia atrás.

Luego, levante el objeto lentamente enderezando la cadera y las rodillas.

Mantenga la carga tan cerca del ombligo como pueda.

Si necesita girar, dé pasos pequeños. No tuerza el torso.

Si la carga parece pesada o incómoda, no la levante por encima de los hombros.

Cuando esté listo para bajarla, hágalo de la misma manera como la levantó: póngase en cuclillas, mantenga la carga cerca del abdomen y no doble la cintura.

Es recomendable que use esta técnica para todo lo que recoja, ya sea grande o pequeño, pesado o ligero.

Al levantar objetos usando las rodillas y la cadera, usted puede darle un descanso a su espalda y así mantenerla sana.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Cómo levantar objetos de manera apropiada para proteger la espalda

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

