

El ejercicio es un parte de mantener su cuerpo sano.

ES EL EJERCICIO UNA MALA PALABRA?

El ejercicio es un parte de mantener un cuerpo sano.

Otra vez, no se tiene que hacer ejercicio de forma formal, sino juege futbol, o juege tenis. Recuerde: cualquier ejercicio es mejor que ningun ejercicio. No le hace el tipo de ejercicio, pero empieza lentamente y luego se puede jugar mas vigoroso.

QUÉ MAS DEBO SABER?

Antes de levantar cualquier articulo, caliente sus musculos. Esto no significa a ser alguna forma de ejercicio formal, solamente significa que se mueva, como al caminar.

Si va levantar en el trabajo, caliente los musculos antes de comenzar. Tambien se debe estirar despues de no mover mucho tiempo, como despues de la hora de almuerzo.

Si es posible, pide ayuda para levantar objetos. Dos personas pueden levantar mas seguro y sin tanto esfuerzo que uno. Acuerelese, 50 libras es lo maximo que una persona debe levantar solo.

Usa un modo mecanico para mover objetos en distancias largas. Se puede usar carreteras, diablito o una montacarga. Es preferible usar un modo estable y disenado a levantar objetos.

CAGC Insurance Company

P O Box 30277
Charlotte, NC 28230-0277
Phone: (888)448-4242
Fax: (704)347-0627
www.cagcins.com



CAGC Insurance Company

LOSS CONTROL/SAFETY
SOLUTIONS

PREVENCIÓN DE LESIONES A LA ESPALDA

SABIDURIA ES PODEROSO

Cuando hablamos sobre seguridad de la espalda, pensamos a menudo en la técnica clásicos de levantar con sus piernas, y no con la espalda. Aunque esto es un modo simple a recordar, no considera las muchas variables que hacemos durante el trabajo, hogar o en el juego. Entendiendo cómo su espalda funciona, los límites personales que usted puede ser que tenga, y los limitaciones físicas son lo que esperamos aprender. Ármese con conocimiento, para proteger su propio espalda.



1. La espalda no es un solo hueso, sino es un sistema complejo de hueso, ligamentos, cartilago, musculos, tendons y nervios.
2. La espalda tiene una posición neutral, donde todos los componentes de la espalda están listos a trabajar o descansar.
3. Cuando levantes una carga, acuerdese que tiene una zona de poder, donde la espalda puede ser lo máximo esfuerzo.
4. Ejercicio, especialmente de los musculos del estomago, ayuda soportar las curvas naturales de la espalda.
5. Caliente sus musculos antes de levantar.
6. Siempre pide ayuda para levantar o use un modo mecanico para levantar.
7. Mantenga una perspectiva mental positiva. Estudios indican que el stress y tension causa la mayoría de dolores y lastimaduras a la espalda.

LA FISIOLOGIA

El cuadro en la cubierta de este folleto es lo que pensamos es la espalda. Pero no solo es hueso. La espina dorsal es un sistema complejo, conteniendo las vértebras (hueso), los discos (cartílago), los ramos del nervio y la médula espinal.

También tenemos varias capas de músculo que dobla la espina dorsal en direcciones múltiples. Los músculos pueden estirar solamente adentro de una dirección, así que necesitamos por lo menos dos músculos para mover, entonces otra para estirar devuelta.

Todos nosotros, sí, todos, tienen problemas fisiológicos con espaldas. Nuestros cuerpos tienen una capacidad asombrosa de adaptarse y de superar cualquier limitación puesta en nosotros en el nacimiento.

MANTENGA LA ESPALDA EN POSICION NEUTRAL

Somos todos familiares con el modo clásico de levantar una caja del piso, levantando con las piernas, y no la espalda.

Hay una curvatura natural de la espina dorsal, en el cuello, el pecho y la parte posterior más baja. Estos se conocen como las curvas cervicales, torácicas y lumbares, respectivamente. Hacen una curva que parece a la letra <<S>>.

Si levantamos un objeto y mantenemos estas curvas naturales, o posición neutral, nuestros huesos, músculos etc. son menos probables estar en una posición torpe y puede causar daños.

Los músculos del estómago soportan la curva lumbar de la espalda.

ACUERDESE A LA ZONA DE PODER

El cuerpo humano tiene limitaciones. Simple dicho, nosotros simplemente podemos alcanzar, jalar o cargar por tiempos y distancias limitadas. Somos limitados por nuestros cuerpos.

Si nuestros cuerpos tienen limitaciones, es importante saber como se deben usar para prevenir lesiones a nuestras espaldas. El cuerpo tiene una <<zona de poder >>. Esta zona es directamente enfrente de uno. Si puede visualizar un cuadro, que comienza en la barbilla y baja hasta la cintura. Y sigue de hombro a hombro. En esta zona, el cuerpo tiene la fuerza máxima, con balancia.

Nunca alcance detrás de usted! Este movimiento ofrece la manera más fácil de lastimarse la espalda. Su cuerpo está totalmente fuera de posición para hacer trabajo.

TENSION = DOLOR