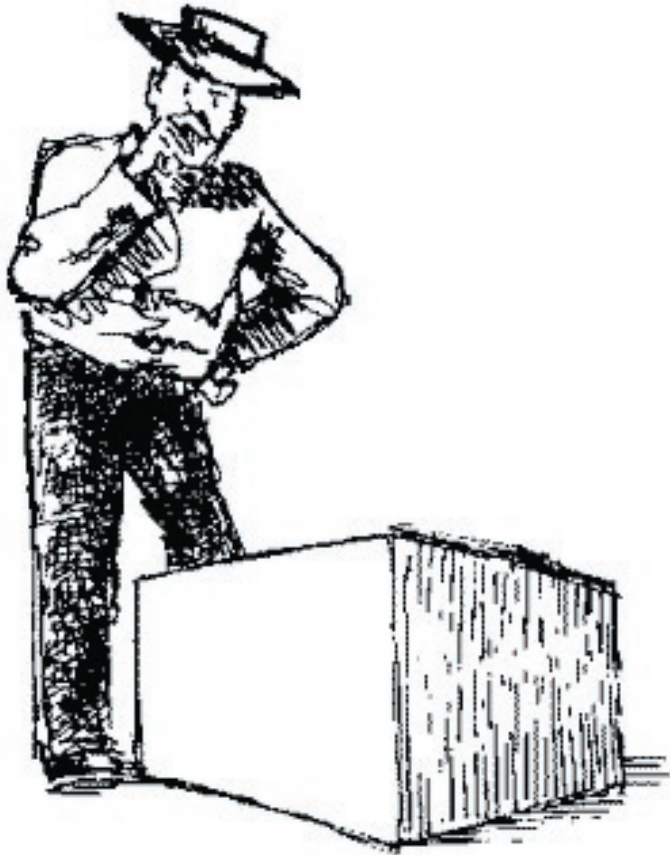


**Back Injury Prevention**  
**Prevención de Lesion de Espalda**



**Back Injury**  
**Lesion de Espalda**

## Back Injury Prevention

## Prevención de Lesiones de Espalda

### LEARN TO PREVENT BACK INJURY

Preventing a back injury is much easier than repairing one. Because your back is critically important to your ability to walk, sit, stand, and run, it's important to take care of it. Most back 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.



### APRENDA A PREVENIR LAS LESIONES DE LA ESPALDA

El evitar una lesión de espalda es mucho más fácil que reparar una. Debido a que su espalda es críticamente importante para su habilidad de caminar, sentarse, pararse, y correr, es importante cuidarla. La mayoría de los dolores de espalda surgen de utilizar su espalda inapropiadamente, así que aprender algunas reglas básicas de como levantar, de la postura y del ejercicio adecuado pueden ayudarle a mantener su espalda en buena forma.

### EXERCISE TO STRENGTHEN YOUR BACK AND REDUCE STRESS

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

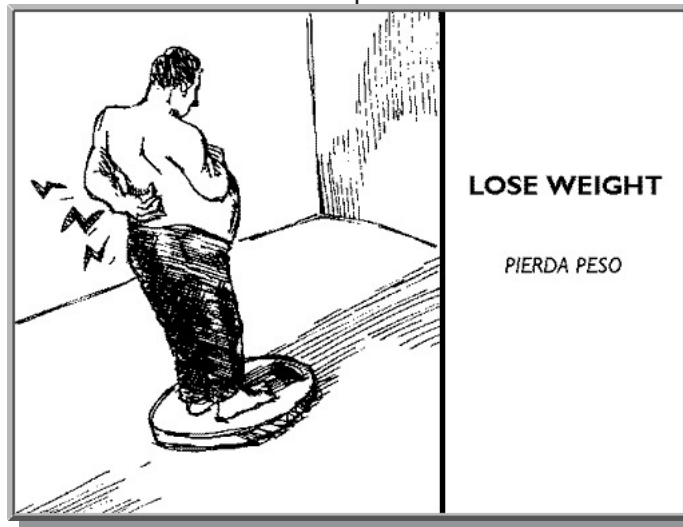


### HAGA EJERCICIOS PARA FORTALECER LA ESPALDA Y REDUCIR LA TENSIÓN

El tener una espalda y músculos abdominales fuertes es importante para facilitar el trabajo que hace su espalda cada día. ¡Haciendo simples ejercicios de fortalecimiento de la espalda, Ud. fortalece no solamente su espalda sino también reduce tensión y mejora su apariencia! Consulte con su médico en cual es el mejor ejercicio para Ud.

## LOSE EXCESS WEIGHT

Pot bellies and excess weight exert extra force on back and stomach muscles. Your back tries to support the weight out 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 PESO EXCESO

El tener sobrepeso y barriga ejerce más fuerza sobre los músculos de la espalda y el estómago. Su espalda trata de sostener el peso de enfrente al doblarse hacia atrás causando así esfuerzo excesivo en los músculos inferiores de la espalda. Perdiendo peso, Ud. puede reducir esfuerzo y dolor en su espalda. Consulte con su médico para el plan de dieta más adecuado para Ud.

## 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. The best way to sit is straight, with your back against the back of the chair with your feet flat on the floor and your knees slightly higher than your hips. Learn to stand tall with your head up and shoulders back.



## MANTENGA BUENA POSTURA

Usted puede evitar muchos dolores de espalda aprendiendo a sentarse, pararse y levantar artículos correctamente. Evite una postura floja al sentarse. Una postura floja hace que los ligamentos de la espalda, no los músculos, se jalen y duelan, así poniendo presión en la vértebra. El mejor modo de sentarse es derecho, manteniendo la parte inferior de la espalda contra el respaldo de la silla con los pies fijos en el piso y las rodillas ligeramente un poco más altas que sus caderas.

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 springs 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**

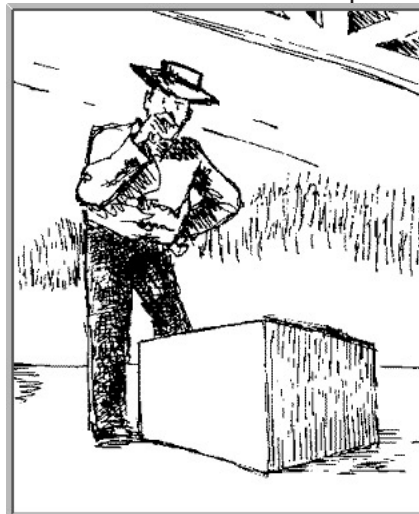
**MANTEGNA BUENA POSTURA MIENTRAS DUERME O CONDUCE**

## MANTENGA BUENA POSTURA MIENTRAS DUERME O CONDUCE

Duerma en un colchón firme o coloque madera entre la base de la cama y el colchón para un buen apoyo de la espalda. Si su colchón es demasiado suave podría resultar en una espalda torcida o espalda desbalanceada. Duerma de lado con las rodillas dobladas o boca-arriba con una almohada bajo sus rodillas para apoyo. Conduzca con su espalda contra el asiento. Acérquese 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 their lift 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**

## PLANÉE SU LEVANTAMIENTO

El levantar objetos es frecuentemente una tarea despreocupada. Lamentablemente, mucha gente desempeña el levantamiento incorrectamente resultando así en esfuerzo innecesario en la espalda y los músculos que la rodean. Para poder levantar correctamente y reducir tensión en su espalda, es importante planear el levantamiento de antemano. Esto significa en estimar sobre el peso del objeto que Ud. estará moviendo y la distancia que lo moverá. ¿Es bultoso? ¿Necesita ayuda? ¿Ve algún peligro que pueda ser eliminado? Piense sobre esto siempre que haga cualquier levantamiento.

## POSITION YOURSELF CORRECTLY IN FRONT OF THE LOAD

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.



**POSITION YOURSELF CORRECTLY IN FRONT OF THE LOAD**

*COLÓQUESE CORRECTAMENTE FRENTE A LA CARGA*

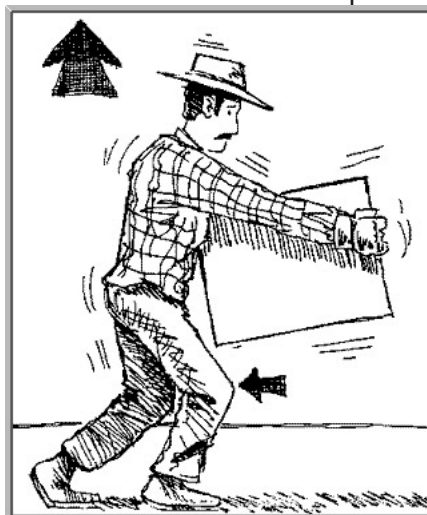
## COLÓQUESE CORRECTAMENTE FRENTE A LA CARGA

Una vez que haya planeado el levantamiento, el siguiente paso importante es de alinearse

correctamente frente a la carga. Con las piernas abiertas y, una ligeramente frente a la otra para mejor equilibrio, lentamente agáchese doblando las rodillas, no la espalda. Usando ambas manos, agarre firmemente la carga y arrímela a su cuerpo lo más cerca que pueda. Esto ayudará a distribuir el peso de la carga sobre los pies y hará el levantamiento más fácil.

## LIFT WITH YOUR LEGS, NOT YOUR BACK

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 stomach.



**LIFT WITH YOUR LEGS, NOT YOUR BACK**

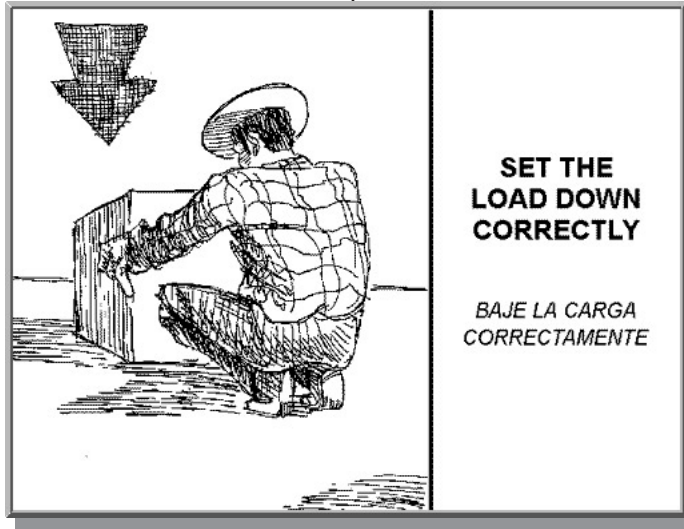
*LEVANTE CON LAS PIERNAS, NO CON LA ESPALDA*

## LEVANTE CON LAS PIERNAS, NO CON LA ESPALDA

Cuando la carga esté cerca a su cuerpo, lentamente enderece sus piernas hasta que esté parado rectamente. Asegúrese de que la carga no esté bloqueando su visión cuando empieza a caminar lentamente a su destino. Si necesita voltear hacia un lado, voltée moviendo los pies y no torciendo la cintura.

## 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.



## BAJE LA CARGA CORRECTAMENTE

Una vez que haya alcanzado su destino, es de la misma importancia que la carga se baje correctamente. Invirtiendo los procedimientos de levantar mencionados arriba, puede reducir la tensión en los músculos de la espalda y del abdomen. Si pone la carga en el suelo, abra las piernas y, doblando las rodillas, coloque la carga frente a Ud. Si la carga se pone a una altura de mesa, baje la carga lentamente y mantenga contacto con ella hasta que esté usted seguro de que la carga esté segura y no se caerá cuando Ud. se vaya.

## 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.



## OBTENGA AYUDA, SI ES NECESARIO

Si la carga es muy pesada, bultosa o difícil para que usted solo la levante, busque a un amigo para que le ayude a cargarla. Si no hay nadie disponible, entonces piense si es posible dividir la carga en dos cargas más pequeñas. O, tal vez puede utilizar una carreta o carretilla para moverla. Encuentre soluciones simples para ayudarse a hacer el movimiento más fácil y para ayudar a su espalda.

## RESOURCES

The Texas Department of Insurance, Division of Workers' Compensation (DWC) Resource Center offers a workers' health and safety video tape library. Call (512) 804-4620 for more information or visit our web site at: [www.tdi.state.tx.us](http://www.tdi.state.tx.us).

Safety module created by *AgSafe*. This publication is compiled from various reference sources and is designed to provide current and authoritative information on the subject matter covered. Information about the Agsafe Project can be obtained by writing to Agsafe, 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

## RECURSOS

El Centro de Recursos de la Comisión de Trabajadores de Texas (DWC) ofrece una biblioteca de videos de salud y seguridad. Llame a la biblioteca (512) 804-4620 para más información sobre estos títulos y otros, o visite nuestra página en la Internet: [www.tdi.state.tx.us](http://www.tdi.state.tx.us)

Modulo de seguridad producido por *AgSafe*. Esta publicación está compilada de diversas fuentes de referencia y esta diseñada para proveer información en curso y autoritaria sobre la cuestión del tema cubierto. Información del Proyecto Agsafe se obtiene con escribir a Agsafe, 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.