



PREPARADO PARA MUDARSE

POR WRNW



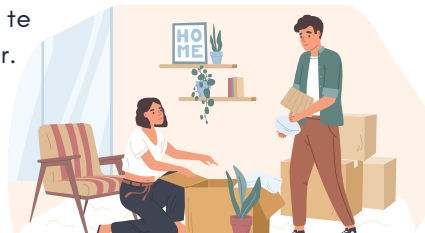
¿Planeas mudarte pronto? ¿O tal vez estás en medio de empacar? Aunque mudarse es un momento emocionante, ¡sabemos que mudarse es estresante! Empacar puede ser un dolor literal. Pero no te preocupes, ¡estresate menos y cuida tu espalda mientras estés **PREPARADO!** Aquí hay algunos consejos para que la mudanza sea un éxito.

Embalaje

- **Haga un plan:** es mejor tener un plan antes de abordar un trabajo tan grande. Escaneé la habitación que planea empacar y sepa qué artículos van en las cajas.
- **Despeje el camino:** empacar puede ser un trabajo complicado, así que revise sus peligros con frecuencia y tenga un camino despejado para caminar y moverse por la habitación.
- **Evalúe sus cajas:** Antes de cargar una caja, asegúrese de que esté en buenas condiciones. ¿Algún agujero? ¿Está bien reforzado con cinta en la parte inferior? ¡No queremos que los artículos se caigan!
- **Trabajar dentro de la Zona Verde:** Colocar las cajas en una posición óptima de trabajo. ¿Están todos los artículos que empaca en el piso? Arrodíllate al lado de la caja. ¿Puedes colocar la caja sobre una mesa para que puedas pararte mientras la cargas?
- **Alinee los hombros, las caderas y los dedos de los pies:** mientras agarra objetos, mantenga los hombros, las caderas y los dedos de los pies alineados. ¡Evite cualquier movimiento de torsión a través de su torso! Girar el torso aumenta el riesgo de lesiones en la espalda y podría retrasarlo.
- **Cuidado con el peso:** ¡No hagas una caja demasiado pesada! Esto reducirá la probabilidad de que las cajas se rompan cuando las levantes. Además, el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) recomienda que el límite de peso para un levantamiento individual sea de 51 libras. Si la caja



está más pesada que eso, asegúrate de reclutar a un amigo para que te ayude a levantar.



Levantamiento

- **Calentamiento:** no levante pesas sin preparar su cuerpo para ello. Prueba este calentamiento.
- **Échele un vistazo al producto:** esto le dará una idea aproximada de qué tan pesado es el artículo. Para hacer esto, levante o deslice ligeramente el artículo para determinar el peso y la forma más segura y eficiente de levantarlo.
- **Utilice una postura de levantamiento adecuada* -**
 - a. Alinearse con su trabajo.
 - b. Ensancha los pies al ancho de los hombros. Distribuya uniformemente su peso entre los pies.
 - c. Mantén la espalda recta y el pecho erguido. Siéntate en cuclillas. Mantenga las rodillas alineadas con los dedos de los pies. ¡Aprieta tus abdominales y al volver a ponerse de pie usa los glúteos!
- **Mantenga los codos hacia adentro y los pulgares hacia arriba al transportar:** esto mantendrá la caja cerca de su cuerpo y en la zona verde.
- **No gire:** mantenga los hombros, las caderas y los dedos de los pies alineados cuando levante y/o mueva cualquier cosa, grande o pequeña.
- **Descanso:** después de un largo día de mudanzas, asegúrese de *informar y recuperarse*.



***Un levantamiento adecuado involucra doblar a través de la articulación de la cadera y la utilización de los músculos grandes de las piernas para ejecutar el levantamiento de manera segura.**



Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

