



Cómo agacharse, levantar objetos y subir escaleras

Visite <https://cultivatesafety.org/bending-lifting-and-climbing/> para ver videos.

Cómo agacharse



- Evite la ropa suelta o con cordones; si tiene cabello largo, recójalo.
- Realice ejercicios de precalentamiento.
- Agáchese de manera segura siguiendo estos pasos:
 1. Mantenga una buena postura de la espalda; levántese y agáchese usando las piernas.
 2. Párese con los pies separados el ancho de hombros, con un pie ligeramente delante del otro.
 3. Mantenga la espalda recta y contraiga los músculos abdominales.
 4. Agáchese hasta estar en cuclillas usando los músculos de las piernas.
 5. Mientras está en cuclillas, alterne entre una pierna y la otra, manteniendo el equilibrio del cuerpo.
 6. Mantenga el cuerpo derecho; para alcanzar objetos, gire con los pies y los brazos, no la espalda.
 7. No permanezca en la misma posición durante más de unos minutos.
 8. Si la tarea incluye levantar objetos, use las técnicas de levantamiento adecuadas.

Cómo levantar objetos



- Evitar la ropa suelta o con cordones; si tienen el cabello largo, recógelo.
- Realice ejercicios de precalentamiento.
- Determine si el objeto pesa menos del 25 % de su peso corporal para poder transportarlo sin esfuerzo.
- Acceda al objeto sin obstrucciones.
- Levante el objeto de manera segura siguiendo estos pasos:
 1. Colóquese cerca del objeto.
 2. Separe los pies para colocarse por encima del objeto.
 3. Póngase en cuclillas, flexionando las rodillas y las caderas.
 4. Mantenga la cabeza erguida y la espalda recta.
 5. Contraiga los músculos abdominales.
 6. Levante el objeto usando los músculos de las piernas, de manera lenta y continua.
 7. Mantenga la carga cerca del cuerpo.
 8. Gire con los pies, no con la espalda, hacia la dirección a la que se dirige.

Cómo subir escaleras



- Evitar la ropa suelta o con cordones; si tienen el cabello largo, recógelo.
- Realice ejercicios de precalentamiento.
- Suba escaleras de manera segura siguiendo estos pasos:
 1. Verifique que la escalera esté firme.
 2. Sujétese con una mano en cada escalón y dé el primer paso.
 3. Deténgase y considere si la escalera se siente estable o no.
 4. Ascienda manteniendo los pies y las caderas dentro de los laterales de la estructura de la escalera.
 5. Mantenga siempre tres puntos de contacto, por ejemplo, las dos manos y un pie.
 6. Mantenga la cabeza erguida y la espalda recta.
 7. Concéntrese en el proceso de ascenso.
 8. No sobrepase el antepenúltimo escalón.

