

AVOIDING STRAINS - SPANISH

En TPI Hospitality, durante los últimos tres años, casi un tercio de todos los accidentes asociados han sido el resultado de una tensión corporal. Estos tipos de accidentes suelen ser causados por movimientos repetitivos, contundentes o incómodos de huesos, articulaciones o ligamentos. Si bien las distensiones suelen ser los ejemplos más dolorosos y costosos de lesiones en el lugar de trabajo, también suelen ser las lesiones más fáciles de evitar.

Al ser proactivo y consciente de su entorno, puede prevenir estas tensiones innecesarias y asegurarse de que usted y su los compañeros asociados se mantienen saludables mientras trabajan. La gran mayoría de estos accidentes se producen en tres áreas; limpieza, comedores y transporte. Cada una de estas tres áreas ha experimentado numerosas tensiones causadas por técnicas de levantamiento inadecuadas. Por ejemplo, un empleado de limpieza levanta un colchón mientras hace una cama, un servidor que lleva grandes cantidades de platos hacia y desde el comedor, o un conductor de camioneta que levanta demasiado equipaje o lo levanta de manera incorrecta. Todas estas situaciones son accidentes que esperan suceder.

La distensión más común, una distensión lumbar, es a menudo el resultado de un levantamiento inadecuado o excesivo. Estas lesiones se pueden prevenir mediante el uso de algunas técnicas simples.

- Siempre evalúe el objeto que se va a levantar y asegúrese de que está consciente de su condición general, incluyendo su tamaño, peso e incomodidad. Nunca se agache ni se incline para levantar un objeto. Siempre doble las rodillas y permita que sus piernas hagan la mayor parte del trabajo.
- Evite girar y levante el objeto manteniendo la espalda lo más recta posible. Continúe levantando con las piernas, manteniendo la espalda recta, hasta que esté en posición de pie. Ahora, mientras mueve el objeto a su nueva ubicación, continúe evitando que se tuerza y use los pies para cambiar de dirección.

Las tensiones también pueden deberse a que su cuerpo no está preparado para levantar, empujar o tirar. Los ejercicios de estiramiento simples y regulares pueden ayudarlo a evitar este tipo de lesiones calentando los músculos y ligamentos. Aquí hay algunos ejemplos de algunos estiramientos simples que puede realizar mientras trabaja que lo prepararán para el levantamiento periódico y ayudarán a reducir la fatiga de los músculos y ligamentos y evitarán lesiones. Siempre que se estire, asegúrese de nunca rebotar ni girar.

El póster que ve aquí debería estar disponible en todas las ubicaciones de TPI. Si no ve uno en su propiedad, consulte con su Gerente General y él / ella se asegurará de que esta información importante esté publicada en un lugar visible.

El trabajo nunca debería ser peligroso. Tomando algunas precauciones simples, podemos eliminar tensiones innecesarias que solo resultarán obstaculizar nuestra vida personal y profesional.

Recuerde, la seguridad no es cara ... ¡no tiene precio!