

# Tenga en cuenta estos consejos...



## Piense antes de levantar un objeto.

Levantar objetos es extenuante y su espalda se lo hará notar si lo hace de manera incorrecta. Para evitar el dolor y las lesiones en la espalda, tenga en cuenta estos cinco consejos:

- Ubique el objeto a levantar lo más cerca suyo posible, como si estuviera abrazándolo.
- Manténgase en posición recta mientras se pone en cuclillas para levantar el objeto.
- Contraiga los músculos del estómago para ayudar a sostener su columna.
- Use sus piernas, los músculos más fuertes de su cuerpo.
- Gire utilizando sus pies, no su espalda.

Cuando tenga en cuenta estos consejos, podrá evitar lesiones en la espalda al seguir estas simples técnicas para levantar objetos.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Fuente: National Institutes of Health

45270.0706 TRS