

CINTURÓN DE PROTECCIÓN LUMBAR



Las molestias y lesiones lumbares representan un alto porcentaje de los problemas de salud ocupacional, especialmente en países como Ecuador, donde se sigue usando la fuerza humana como el principal medio de mover peso.

Por eso es necesario que las empresas cuenten con **Programas de Protección Lumbar**, que incluyan los siguientes aspectos:

1. Evaluación ergonómica de las actividades de trabajo.
2. Implementación de medidas colectivas de protección lumbar.
3. Capacitación a los trabajadores en técnicas de movimiento de pesos.
4. Uso apropiado de cinturones lumbares probados.
5. Ejercicio permanente.
6. Alimentación equilibrada para evitar el sobrepeso.
7. Control médico.



TÉCNICAS DE MOVIMIENTO DE PESOS

1. Planificar la actividad: evaluar el peso, limpiar el camino.
2. Para levantar un peso, ubíquese frente al mismo y afírmese bien en el piso, con las piernas ligeramente separadas.
3. Para levantar un peso, flexione las rodillas, no la espalda. Caso contrario causará un esfuerzo excesivo sobre la columna y cintura.
4. Ponga en acción los músculos de piernas y brazos, que son los más fuertes.
5. Contraiga los músculos del estómago, para que apoyen en la columna.
6. Mantenga el peso lo más cerca posible del cuerpo, mientras lo levanta y transporta.
7. Mantenga la espalda recta (la posición erguida) siempre; en especial cuando levante o mueva pesos.
8. No realice movimientos de flexión o rotación brusca del tronco cuando mueva pesos.



TÉCNICAS PARA MOVER PESOS CON SEGURIDAD

1.



AFIANZAR LOS PIES
EN EL SUELO.

2.



DOBLAR LAS RODILLAS.

3.



UTILIZAR MÚSCULOS
DE PIERNAS Y BRAZOS.

4.



MANTENER LA CARGA
CERCA DEL CUERPO.

5.



MANTENER LA
ESPALDA RECTA.

6.



NO GIRAR EL CUERPO.

CARACTERÍSTICAS DEL CINTURÓN LUMBAR DEGSO

1. Flexible y ergonómico, para uso industrial prolongado.
2. Soporte de acero templado flexible para mejor apoyo en la base de la columna vertebral.
3. Banda primaria que permite disipación del calor corporal
4. Bandas elásticas resistentes.
5. Elementos antideslizantes para conseguir que el cinturón se mantenga ubicado en las caderas.

RECOMENDACIONES PARA USO APROPIADO DEL CINTURÓN LUMBAR

1. Use el cinturón lumbar solo cuando realice actividades de movimiento de pesos y por recomendación del personal de Seguridad y Salud Ocupacional.
2. Coloque el cinturón en las caderas, no en el abdomen, y sobre la ropa, no en contacto con la piel.
3. Cuide su cinturón lumbar DEGSO como un implemento de protección personal. Debe inspeccionarlo para verificar que esté en buen estado y para reponerlo cuando sea necesario. (vida útil estimada: 6 – 12 meses).
4. Use la talla adecuada, midiendo el perímetro de sus caderas.

S (Pequeño): 70-80 cm.

M (Mediano): 80-90 cm.

L (Grande): 90-100 cm.

XL (Extra Grande): 100-110 cm.

Quito: Mariano Pozo N73-77 (Ponciano Alto)
Telefax: (593-2) 2804919/2804920

Guayaquil: Cdla. Albatros, Mz. 8, Villa 6
Telefax: (593-4) 2296791

