

## **Mudanzas Roy explica cómo resguardar la salud con técnicas seguras para levantar objetos pesados**

### **Cuando se realiza un vaciado de pisos la salud se puede ver comprometida si no se realiza el levantamiento de objetos pesados de forma segura**

Cuando se realiza un vaciado de piso o cualquier otra actividad que requiera el desplazamiento de objetos de un lugar a otro, la salud se puede ver comprometida si no se sabe realizar el levantamiento de forma segura. Por esta razón, Mudanzas Roy aplica unos consejos para evitar lesiones.

#### **¿Cómo prevenir lesiones?**

Son muchas las personas que sufren lesiones a la hora de levantar objetos que resultan pesados, esto se debe a que realizan la labor de forma errada. A medida que pasan los años, el desgaste natural del cuerpo hará que el mismo sea más propenso a lastimarse si los movimientos no se ejecutan correctamente.

Antes de levantar cualquier objeto, "resulta conveniente pensar si normalmente estamos acostumbrados a levantar otros de peso similar. La mejor manera de evitar una lesión, es prevenirla. Luego de analizar la situación y si considera que es posible hacerlo, puede proceder a hacerlo", explican los responsables de la empresa.

#### **Algunas técnicas para levantar objetos pesados**

Separar las piernas y apoyar bien los pies sobre el suelo.

Ubicarse cerca del objeto que se necesita levantar, ya que debe mantenerse cerca del cuerpo y no alejado.

No doblar la cintura ni la espalda, utilizar las rodillas para darle movimiento al cuerpo.

Al levantar o bajar el objeto, hacer presión en los músculos del abdomen.

Al cargarlo, no inclinarse hacia adelante o hacia atrás, procurar mantener el cuerpo recto.

Si se requiere agacharse, valerse de las rodillas y bajar poco a poco. Evite doblar la espalda para no lesionarla.

Antes de proceder al levantamiento del objeto, practicar la posición en que se tomará, se cargará y se descargará.

Sujetar el objeto utilizando completamente la palma de la mano y ayudarse con los dedos. Esto evitará que se resbale.

Aplicar mayor fuerza y equilibrio en las piernas.

Al levantar el objeto, mantener sus brazos y los codos lo más cerca posible del cuerpo.

No girar el cuerpo mientras se está cargando, es recomendable primero cambiar la dirección de los pies y luego proceder a girar el resto del cuerpo.

Mantenerse siempre atento a dónde se dirige y, de ser posible, liberar previamente el camino de cualquier obstáculo.

Si el objeto resulta muy pesado para ser levantado por una sola persona, no dudar en solicitar ayuda

de otros.

Levantar objetos pesados, además de capacitación requiere práctica, pero esto no es imposible de lograr. Tomando las debidas precauciones y siguiendo una serie de recomendaciones, se puede hacer de forma correcta y sobre todo, se puede evitar cualquier tipo de lesión.

**Datos de contacto:**

Agencia de comunicación MAD&COR

[www.madandcor.com](http://www.madandcor.com)

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Logística](#) [Ciberseguridad](#) [Recursos humanos](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>