

# Pasos que ayudan a proteger la espalda



**1**

**Afianzar los pies en el suelo**



**2**

**Doblar las rodillas**



**3**

**Apretar los músculos del abdomen**



**4**

**Utilizar las piernas al levantar peso**



**5**

**Mantener la carga cerca del cuerpo**



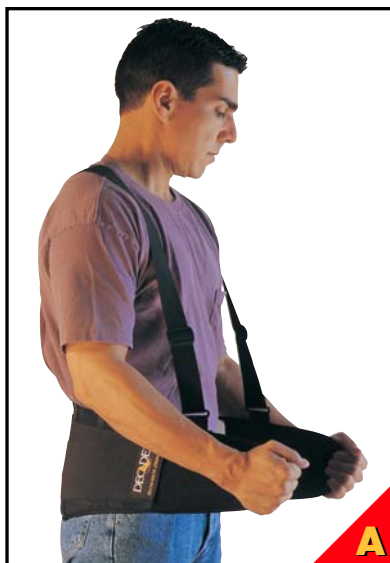
**6**

**Mantener la espalda derecha**

## Cómo protege el cinturón lumbar Decade®

Se usa ajustado al cuerpo, alrededor de las caderas, para que proteja contra las lesiones que podrían ocurrir en situaciones imprevistas (accidentes), cuando la espina dorsal recibe un impacto repentino.

Mediante pruebas de laboratorio\* se ha demostrado que el cinturón lumbar Decade® es eficaz para prevenir por lo menos el 4% de las lesiones lumbares -- un tercio de todas las lesiones lumbares que no son ocasionadas por levantar pesos.



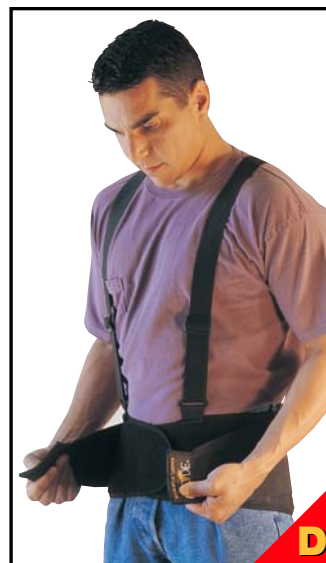
**A**



**B**



**C**



**D**



**E**



**F**

***¡Hay que ponerse el cinturón lumbar correctamente!***

**DECADE®**

**RESEARCH DRIVEN**

**CHASE**  
ERGONOMICS

800-621-5436  
www.chaseergo.com

A) Con el cinturón lumbar colocado en el lugar indicado, se extienden los extremos centrales hacia adelante todo lo posible y se cruza el extremo izquierdo sobre el derecho. El cinturón debe quedar sobre las caderas, de una a dos pulgadas debajo del ombligo.

B) Se ajustan los tirantes de modo que no queden colgando al inclinarse levemente hacia adelante. Si quedarán demasiado sueltos, los tirantes halarán hacia arriba el cinturón lumbar, sacándolo de su lugar.

C) El cinturón lumbar debe quedar sobre las caderas y debe usarse durante todo el día de trabajo, a fin de prevenir lesiones ocasionadas por un impacto inesperado, como por ejemplo: un resbalón, un tropezón o una caída.

D) Se extienden hacia adelante las correas de ajuste hasta que queden parejas. Esto permite que las balenas de metal flexibles se adapten anatómicamente a la parte lumbar de la espalda, dándole así el máximo apoyo.

E) Durante la mayor parte del día de trabajo las correas de ajuste se pueden dejar en una posición "normal", con los extremos juntos en el centro del cinturón.

F) Cuando el suelo no esté parejo o al levantar objetos más pesados o difíciles de manejar, será necesario extender los extremos de las correas de ajuste, de modo que un extremo se pueda enganchar superpuesto sobre el otro.

\*Llame al número 800-621-5436, para obtener los resultados de las pruebas o para que se le envíe gratis el folleto Overview of Recent Back Support Studies.