

In construction, 25% of injuries are back injuries. Construction has the highest rate of back injuries of any industry, except transportation. Every year, a back injury causes 1 in 100 construction workers to miss work — usually missing about 7 workdays, but sometimes more than 30. Most of the back problems are **low-back** injuries. Repeated injury to your back can cause permanent damage and end your career.

The Hazards

Most back injuries are sprains and strains from **lifting, lowering, carrying, pushing, and pulling** materials. You are at higher risk of low-back injury if you often carry **heavy loads**, must **twist** while carrying heavy loads, or work a lot while **bent over** or in other **awkward postures**.

Protect Yourself

Injuries can be reduced by planning, changing how work is done, and training workers and supervisors.

Plan

- **Cut down on carrying.** Have materials delivered close to where they will be used.
- **Try to store materials at waist height.**
- **Raise your work to waist level**, if you can. Pipefitters use pipe stands. Masons have adjustable scaffolds to keep the work at waist height.
- **Make sure floors and walkways are clear and dry.** Slips and trips are a big cause of back injuries.
- **Take rest breaks.** When you are tired, you can get injured more.

Get Help

- **Use carts, dollies, forklifts, and hoists** to move materials — not your back.
- **Use carrying tools with handles** to get a good grip on wallboard or other odd-shaped loads.
- **If materials weigh more than about 50 pounds, do not lift them by yourself.** Get help from another worker or use a cart.

Move Carefully

- **When lifting or carrying materials**, keep the load as close to your body as you can.
- **Try not to twist**, when lifting and lowering materials. Turn your whole body instead.
- **Lift and lower materials in a smooth steady way.** Try not to jerk the lift.
- **When you pick up materials off the ground:**
 - Try supporting yourself by leaning on something while lifting.
 - Don't bend over; instead, kneel on one knee and pull the load up on to your knee before standing. (Wear knee pads when you kneel.)

Apprentices

This document provides general information about a safety and health topic and is only intended for use in facilitating discussions with employees in safety meetings. It does not address all hazards, OSHA or local requirements related to the topic or accompanying photograph. This document cannot be relied on to determine whether a site specific situation meets all safety and health requirements. Assurance Safety Consulting is not responsible for any health and safety violation or injury at a job site.

Apprentices get some of the hardest work to do. Being young and strong, they sometimes carry more weight than they should. Make sure apprentices are protected against back injuries, so they don't end up with back problems and have to leave the trades.

Work with your employer to decide how the work can be changed to protect you and your co-workers from back injuries. Build back-safety into any training. Fewer injuries mean better productivity and lower costs.

What About Back Belts?

Some contractors have workers wear back belts. If a doctor prescribes a back belt, it may help someone recovering from a back injury. But a recent government study (by NIOSH) found no evidence that back belts can **prevent** injuries. Don't depend on a back belt to protect you; instead, try to change the lifting work so it can't hurt you.

Lesiones que ocurren son en la espalda

En la construcción, el 25% de las lesiones que ocurren son en la espalda. La construcción tiene el índice más alto de lesiones en la espalda de todas las industrias, excepto la de transporte. Cada año, las lesiones en la espalda ocasionan que 1 de cada 100 trabajadores de la construcción falte a su trabajo - por lo general un promedio de 7 días laborables, pero algunas veces más de 30. La mayoría de los problemas de espalda son lesiones en su parte inferior. Repetidas lesiones en la espalda le pueden ocasionar un daño permanente y pueden acabar con su carrera.

Los peligros

La mayoría de las lesiones en la espalda se deben a torceduras y distensiones musculares (esguinces) que se producen al levantar, bajar, cargar, empujar, y halar materiales. El riesgo de sufrir una lesión en la parte inferior de la espalda es mayor cuando tiene que acarrear cargas pesadas, tiene que retorcerse al acarrear el peso, o cuando tiene que doblarse mucho o permanecer en otras posturas difíciles.

Protéjase

Las lesiones se pueden reducir si se planifica o si se cambia la forma de hacer el trabajo y también capacitando a los trabajadores y supervisores.

Planifique

- **Cargue menos.** Haga que los materiales se los entreguen cerca de donde se van a usar.
- **Trate de almacenar los materiales a la altura de la cintura.**
- **Si puede, eleve el trabajo al nivel de la cintura.** Los trabajadores que tiendan tuberías deben utilizar pedestales para tuberías. Los albañiles tienen andamios ajustables que les permiten mantener el trabajo a la altura de la cintura.
- **Asegúrese de que los pisos y pasadizos estén secos y no haya obstáculos.** Las lesiones en la espalda ocurren en gran parte cuando la persona se desliza o tropieza.
- **Descanse.** Cuando usted está cansado, tiene más posibilidades de sufrir una lesión.

Obtenga ayuda

- **Utilice carretillas, plataformas rodantes, montacargas de horquilla y grúas** para mover materiales—no la espalda.
- **Utilice herramientas para cargar con agarraderas** que le permitan sujetar cartón prensado para paredes u otras cargas de forma poco común.
- **Si los materiales pesan más de 50 libras, no los levante usted mismo.** Busque ayuda de otro trabajador o utilice una carretilla.

Muévase con cuidado

- **Cuando levante o cargue materiales,** mantenga la carga lo más cerca que pueda a su cuerpo. Trate de no torcer el cuerpo cuando levante o baje materiales, más bien gire todo el cuerpo.
- **Levante y baje los materiales de una forma firme y pareja.** Trate de no arrojar bruscamente la carga.
- **Cuando levante materiales del piso:** Trate de sujetarse apoyándose en algo mientras levanta los materiales. No se incline, más bien, arrodílese con una rodilla y coloque la carga sobre la rodilla antes de levantarse. (Use rodilleras cuando se arrodille.)

Aprendices

Los aprendices hacen parte del trabajo más pesado. Siendo jóvenes y fuertes, pueden cargar más peso del que deberían. Asegúrese de que los aprendices estén protegidos contra lesiones para que no sufran de problemas en la espalda y luego tengan que dejar su oficio.

Platiqué con su patrón y decida cómo se puede modificar el trabajo para que usted y sus compañeros se puedan proteger de las lesiones de espalda. Incorpore la protección de la espalda en todos los entrenamientos. Entre menos lesiones haya, mayor productividad y menores serán los costos.

¿Y los cinturones para la espalda?

Algunos contratistas hacen que los trabajadores usen cinturones para la espalda. Si es recetado por el médico, el cinturón puede ayudar a alguien que se esté recuperando de una lastimadura. Sin embargo, un estudio hecho recientemente por el gobierno (NIOSH) no encontró ninguna evidencia de que los cinturones puedan evitar las lesiones. En vez de usar cinturones, mejor trate de modificar el trabajo de carga para evitar lastimarse.