

# Montana Ag Safety Program



## *Prevención de Esguinces y Torceduras*

**Esguince:** Estiramiento o desgarre de un ligamento. Típicamente causado por un movimiento contundente fuera del rango de movimiento normal. Frecuentemente asociado con la espalda, los codos, las muñecas, las rodillas o los tobillos.

**Torcedura:** Torcer, estirar o desgarre de un músculo o tendón. Puede ser causado por sobre estirar excesivamente. Con frecuencia se asocia con el músculo de la pantorrilla, el tendón de la corva, la parte baja de la espalda o un hombro.

Para reducir el riesgo de lesiones por esguinces y torceduras:

- Use técnicas de levantamiento apropiadas.
- Evite estirarse, torcerse o agacharse continuamente al completar una tarea.
- Empuje los objetos, cuando sea posible, en lugar de jalarlos.
- Menore o elimine cualquier riesgo de un resbalón o tropiezo.
- Use extrema precaución al caminar sobre superficies no parejas o inestables.
- Menore movimientos repetitivos, siempre que sea posible.
- Tareas laborales alternas para aumentar la variedad en los movimientos.
- Montar y desmontar escaleras, equipo, maquinaria y caballos con cuidado.
- Use aparatos mecánicos para manejar materiales, herramientas eléctricas o métodos eficientes de trabajo para menorar el esfuerzo excesivo.
- Seleccione y use herramienta y equipo ergonómico, siempre que sea posible.
- Considere estirarse antes de realizar tareas físicamente exigentes.

Estas reglas de seguridad fueron escritas y entregadas a usted para su seguridad. Su firma abajo indica que ha leído y entendió estas reglas y, además, que acepta la responsabilidad de siempre usar un buen criterio para hacer la seguridad en el trabajo su principal prioridad.

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_



**Montana Ag Safety Program**