



Listen to Your Body



PEOPLEIMAGES.COM - YURIA/SHUTTERSTOCK.COM

DID YOU KNOW THAT nearly 25% of all work-related injuries in the mining industry are due to over-exertion? In the last ten years (2014-2023) there were nearly 10,000 over-exertion injuries in the metal/non-metal industry—and it's safe to assume not every strain, pull or "tweak" was shared. That means roughly three to four over-exertion injuries happen every day in our industry. Over-exertion injuries can generally be placed into two categories: chronic and acute. Chronic injuries are those that develop over time, such as those due to repetitive motion or lack of regular mobility, like the back pain an operator may develop from sitting for extended periods of time without stretching. Acute injuries happen suddenly, like a pulled hamstring from lifting a heavy object.

There are many ways to lessen your chances of an over-exertion injury, and one of the simplest is the most effective: listen to your body. If your body hurts, don't push it. If your muscles are fatigued or something is too heavy, get help. If you feel stiff, warm up your body and stretch.

Best Practices:

- **Stretch and ensure muscles are warmed up** before starting a task. Take stretch breaks as necessary throughout the day.
- **Team-lift heavy loads or use tools or equipment.**
- **Use proper lifting form and train employees on it:** keep feet at least shoulder width apart, bend at the knees, squat and use your leg muscles—not your back. Hold objects close to your body and avoid twisting while lifting.

- **Avoid overreaching** when retrieving items.
- **Take weather into consideration:** when it is cold, increase time spent stretching and warming up and when it is hot or humid, increase hydration.
- **Always have three points of contact** when climbing on and off equipment—approximately 10% of over-exertion injuries occurred when miners were getting on or off equipment.
- **Engage in frequent, open communication** about injuries and pain; develop a culture where physical limits are respected, and pain is not pushed through.
- **Do not rush tasks;** many over-exertion injuries occur when hurrying to finish a task, which can stress tendons and muscles. ■

NSSGA NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION





Escucha a tu cuerpo

PEOPLEIMAGES.COM - YURIA/SHUTTERSTOCK.COM



¿SABÍAS QUE CASI EL 25% de todas las lesiones relacionadas con el trabajo se deben a un sobreesfuerzo? En los últimos diez años (2014-2023), ocurrieron casi 10.000 lesiones por sobreesfuerzo en la industria de metales/no metales—y se puede asumir con certeza que no se compartieron todas las torceduras, tirones o “retorcimientos”. Eso significa que, más o menos, tres o cuatro lesiones por sobreesfuerzo ocurren al día en nuestra industria. Las lesiones por sobreesfuerzo generalmente pueden caer en dos categorías: crónicas y agudas. Las lesiones crónicas son aquellas que se desarrollan con el paso del tiempo, tales como aquellas producidas por movimientos repetitivos o por la falta de movilidad regular, tal como el dolor de espalda de un operador que puede generarse por estar sentado largos períodos de tiempo sin estirarse. Las lesiones agudas ocurren repentinamente, como un desgarre de tendón por levantar un objeto pesado.

Existen muchas formas de reducir las probabilidades de alguna sesión por sobreesfuerzo, y una de las más sencillas es la más efectiva: escucha a tu cuerpo. Si te duele el cuerpo, no lo presiones. Si tus músculos están fatigados o algo es demasiado pesado, consigue ayuda. Si te sientes entumecido, calienta tu cuerpo y estírate.

Mejores prácticas:

- **Estírate y asegúrate que los músculos se han calentado** antes de iniciar una tarea. Tómate algunas pausas para estirarte según sea necesario a lo largo del día.
- **Levanta cargas pesadas en grupo o utiliza herramientas o equipos.**
- **Utiliza la forma apropiada para levantar algo y capacita al personal al respecto:** mantén los pies separados al menos igual al ancho de la espalda, flexiona las rodillas, agáchate y utiliza los músculos de tus piernas—no tu espalda. Sostén objetos cerca de tu cuerpo y evita girar mientras levantas.

- **Evita estirarte demasiado** al recoger algún artículo.
- **Toma en cuenta las condiciones del tiempo:** cuando hace frío, aumenta el tiempo que pasas estirándote y calentándote, y cuando hace calor o haya mucha humedad, aumenta la hidratación.
- **Siempre debes tener tres puntos de contacto** al subir o bajar de algún equipo—cerca del 10% de las lesiones por sobreesfuerzo ocurrieron cuando los mineros estaban subiendo a, o bajando de, algún equipo.
- **Participa en comunicaciones abiertas y frecuentes** sobre lesiones y dolor; desarrolla una cultura donde se respeten los límites físicos y donde el dolor no sea aceptado.
- **No hagas tareas de prisa;** muchas lesiones por sobreesfuerzo ocurrieron por apresurarse a terminar una tarea, lo cual puede generar tensión en tendones y músculos. ■

NSSGA NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION

