By the Numbers – Back Injury – Spanish

LESIÓN EN LA ESPALDA

¿LO SABÍAS?

15 Estadísticas de lesiones de espalda

1. Se estima que alrededor del 80% de los adultos experimentan una lesión en la espalda en su vida… …y aproximadamente el 10% sufre una nueva lesión.
2. Más de un millón de lesiones de espalda se producen en el lugar de trabajo cada año.
3. Las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.
4. El 80% de estas lesiones están asociadas a tareas de manipulación manual de materiales.
5. Siete ocupaciones representaron más del 25% de las lesiones ergonómicas, con conductores de camiones pesados y tractores-remolques, obreros y transportistas de carga, trabajadores de almacén y material, auxiliares de enfermería, conserjes y limpiadores, enfermeras diplomadas, trabajadores de mantenimiento y reparación.
6. Las lesiones de espalda son la razón más común de la falta de asistencia en la fuerza de trabajo general, después del resfriado común.
7. Hasta 1/3 de las lesiones de espalda podrían prevenirse con un espacio de trabajo mejor diseñado.
8. El dolor lumbar es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.
9. Las lesiones de espalda constituyeron el 41% de los casos de lesiones ergonómicas.
10. Los trastornos de la espalda representan más del 24% de todas las lesiones y enfermedades laborales que implican

días de ausencia del trabajo.

11. Los trabajadores que sufrieron lesiones ergonómicas necesitaron un promedio de 12 días para recuperarse antes de volver al trabajo.
12. Los trabajadores de la industria de la salud sufren 4,5 veces más lesiones por sobreesfuerzo que cualquier otro tipo de trabajador.
13. Las lesiones y enfermedades de la espalda relacionadas con el trabajo son causadas principalmente por el levantamiento repetido de materiales, movimientos repentinos, vibración de todo el cuerpo, levantar y girar al mismo tiempo, o agacharse durante largos períodos de tiempo, más que por una enfermedad grave.
14. El dolor de espalda baja es un 7,7% más común en las zonas de altos ingresos de América del Norte.
15. Más de 50 mil millones de dólares se gastan cada año tratando de volver a tratar.

    - Según la Oficina de Estadísticas Laborales de los Estados Unidos, las lesiones de espalda representan casi el 20 por ciento de todas las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo. De hecho, sólo el resfriado común es la causa de más días de trabajo perdidos.

MANTENGA EN CUENTA

Aunque no existe una normativa específica para la formación de los empleados en materia de seguridad de la espalda, la Cláusula de Obligación General exige a los empleadores que proporcionen a los empleados un lugar de trabajo **“libre de peligros reconocidos”** y, dada la prevalencia de las lesiones de espalda en el lugar de trabajo, es difícil no verlo como un **“peligro reconocido”.**

De hecho, un programa de seguridad de la espalda es clave para reducir drásticamente las debilitantes lesiones de espalda en el trabajo.

Las lesiones incapacitantes de la espalda son costosas y demasiado frecuentes. Por eso su empresa necesita algo más que una solución

rápida para combatir el dolor de espalda.

Ya sea sordo y doloroso o agudo y punzante, el dolor de espalda puede dificultar la concentración en el trabajo. Desafortunadamente, muchas ocupaciones, como la enfermería, la construcción y el trabajo en fábricas, pueden exigir mucho de su espalda. Incluso el trabajo rutinario de oficina puede causar o empeorar el dolor de espalda. Comprenda qué es lo que causa el dolor de espalda en el trabajo y qué puede hacer para prevenirlo.

Varios factores pueden contribuir al dolor de espalda en el trabajo. Por ejemplo:

- **Ejercer demasiada** fuerza sobre la espalda, por ejemplo, levantando o moviendo objetos pesados, puede causar lesiones.
- **Repetición.** La repetición de ciertos movimientos, especialmente los que implican torcer o rotar la columna vertebral, puede lesionar la espalda.
- Un trabajo inactivo o un trabajo de escritorio puede contribuir al dolor de espalda, especialmente si tiene una mala postura o se sienta todo el día en una silla con un soporte inadecuado para la espalda.

Dolor de espalda y factores de estilo de vida

Por supuesto, factores como el envejecimiento, la obesidad y la mala condición física también pueden contribuir al dolor de espalda. Aunque no puede controlar su edad, puede concentrarse en mantener un peso saludable, lo que minimiza el estrés en su espalda.

Empieza por llevar una dieta saludable. Asegúrese de consumir suficiente calcio y vitamina D. Estos nutrientes pueden ayudar a prevenir la osteoporosis, una condición que hace que sus huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos y es responsable de muchas de las fracturas de huesos que causan dolor de espalda.

Combine el ejercicio aeróbico, como nadar o caminar, con ejercicios que fortalezcan y estiren los músculos de la espalda y el abdomen. Los ejercicios que aumentan el equilibrio y la fuerza

también pueden reducir el riesgo de caídas y lesiones en la espalda. Considere el tai chi, el yoga y los ejercicios con pesas que desafían su equilibrio.

Para la mayoría de los adultos sanos, el Departamento de Salud y Servicios Humanos recomienda al menos 150 minutos a la semana de actividad aeróbica moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica vigorosa – preferiblemente repartida a lo largo de la semana – y ejercicios de entrenamiento de fuerza al menos dos veces a la semana.

Además, si fumas, deja de hacerlo. Fumar reduce el flujo de sangre a la parte baja de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración de los discos intervertebrales y retrasar la curación de las lesiones de espalda. La tos asociada con el tabaquismo también puede causar dolor de espalda.