

Cuandiacute;dese la espalda Watch Your Back

Aparte del resfriado común, la razón más frecuente para ausentarse del trabajo es el dolor de espalda. Los obreros no son los únicos que pierden días de trabajo por lesiones en la espalda; el problema ocurre en todos los trabajos e industrias.

Los problemas de espalda son simplemente parte del ser humano. Nuestras espaldas son estructuras frágiles y no siempre las usamos como deberíamos. La mayoría de nosotros abusamos de sus músculos y tejidos al doblarnos desde la cintura para recoger algo del piso o al sentarnos mal en una silla durante horas. Los problemas de espalda se acentúan con la edad y son el resultado de toda una vida llena de esfuerzos y tensiones.

La manera en que respondamos a una pequeña lesión en la espalda puede afectar el desarrollo de un problema mayor en el futuro. Es importante que evitemos esfuerzos innecesarios y que demos a la zona afectada tiempo suficiente para que se cure, aunque la actividad es también importante. En el pasado se recetaban semanas de reposo en cama para curar muchas lesiones de espalda que hoy en día se tratan con ejercicio y tareas livianas en el trabajo. Si sigue una terapia de ejercicios, ésta puede prevenir lesiones ulteriores en los músculos, los tejidos conjuntivos y las articulaciones que puede someter a tensión excesiva al tratar de proteger la parte lesionada de la espalda.

Cuide su espalda para evitar lesiones y ayudar a que las de poca importancia se mejoren antes de que se conviertan en problemas de mayor transcendencia.

Tenga en cuenta estos consejos:

- Use una buena postura. Párese y siéntese lo más derecho posible para que la columna mantenga su curva natural en forma de S.
- Muévase y cambie de postura con frecuencia. La postura

estática, cuando está parado en su puesto de trabajo o mientras está sentado frente a una computadora, contribuye a la tensión de la espalda.

- Ajuste su estación de trabajo y sus costumbres. Ponga las herramientas y los materiales a una altura accesible. Suba o baje las superficies de trabajo según sea necesario.
- Mantenga un peso saludable por medio de una dieta nutritiva y haga ejercicio con regularidad. El peso excesivo ocasiona tensión en la espalda.
- Haga ejercicio para mantener fuertes los músculos de la espalda y del abdomen. Debe desarrollar también la fuerza en las piernas para que le resulte más fácil levantar objetos. Estudios recientes advierten que la debilidad en las piernas, quizá el resultado de lesiones anteriores en la espalda, puede hacer que una persona la fuerce reiteradamente al levantar objetos de forma descuidada.
- Para levantar objetos sin ningún problema, mantenga la espalda recta y doble las piernas.
- Evite movimientos rápidos y bruscos, pero tenga en cuenta que cuando levanta objetos muy despacio también puede añadir presión.
- Mueva los pies cuando vaya a darse la vuelta en vez de torcer el cuerpo.
- Pida ayuda a algún compañero cuando tenga que llevar cargas pesadas o incómodas, o utilice un montacarga.

Es importante que preste atención a su espalda y a las limitaciones que ésta pueda tener para evitar lesiones. Trate de ser consciente de su postura mientras trabaja. Cambie la forma de hacer las cosas si siente dolor o molestia para que una lesión de poca importancia no se vuelva grave.

Click to Download Powerpoint