Dont Take Back Problems Sitting Down Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

¿Por qué tenemos tantos problemas de espalda hoy en día? En parte, se debe a la forma en que han evolucionado nuestro trabajo y nuestro estilo de vida. A medida que aumenta el sedentarismo en un mundo cada vez más automatizado, pasamos más tiempo sentados y ganamos kilos de más. Como consecuencia, nuestra espalda es cada vez más vulnerable a las lesiones.

CUÁL ES EL PELIGRO

CAUSAS COMUNES DEL DOLOR DE ESPALDA

La espalda es una red de ligamentos, discos y músculos frágiles que pueden desajustarse con facilidad. El complejo diseño de la espalda se rompe cuando se ve obligada a realizar actividades para las que no fue diseñada.

Una forma segura de arriesgarse a lesionarse la espalda es levantar cargas pesadas o voluminosas de forma inadecuada o sin ayuda. La espalda sin apoyo no puede funcionar como un castillete o la pluma de una grúa. Levantar cargas con la espalda torcida o doblada sólo sirve para provocar un tirón muscular o una rotura discal. La espalda puede dañarse rápidamente, pero puede tardar mucho tiempo en curarse. Por tanto, hay que animar a los trabajadores a que levanten objetos con sentido común y con un poco más de ayuda de un compañero o de un mecánico.

DOLOR DE ESPALDA EN LA OFICINA

Si trabaja en una oficina y pasas la mayor parte del día sentado, probablemente no sea ajeno a los dolores de espalda. Estar sentado en un escritorio durante ocho horas al día puede provocar rigidez y tensión que causan graves molestias durante el trabajo. Si su

trabajo le obliga a girar o agacharse con frecuencia, puede correr un riesgo aún mayor de padecer dolor de espalda. Entre el 50 y el 80 por ciento de las personas sufrirán dolor de espalda al menos una vez en su vida, y durante un solo año aproximadamente el 20 por ciento de los adultos padecen dolor de espalda.

Cuando se trabaja en un puesto de oficina sedentario, el dolor lumbar puede desarrollarse por la inactividad física, una postura incorrecta o un espacio de trabajo mal diseñado. La forma de moverse también puede agravar el dolor de espalda existente. Por suerte, si adapta su espacio de trabajo y desarrolla hábitos saludables, puede prevenir y reducir el dolor de espalda en el trabajo.

LESIONES DE ESPALDA FRECUENTES EN EL TRABAJO

Las lesiones lumbares son bastante comunes entre los trabajadores. Los empleados que deben permanecer sentados o de pie durante largos periodos de tiempo pueden desarrollar dolor en la zona lumbar, mientras que los empleados muy activos podrían sufrir fácilmente un esguince. La mayoría de estas lesiones son leves y pueden tratarse con analgésicos y fisioterapia.

En la mayoría de los casos, el dolor lumbar es pasajero y desaparece de forma natural con los cuidados adecuados. Sin embargo, alrededor del 20% de las personas que sufren dolor de espalda agudo desarrollan posteriormente dolor de espalda crónico.

LESIONES DE ESPALDA CRÓNICAS/DE LARGA DURACIÓN

Discos abultados, herniados y deslizados: Entre cada vértebra hay un disco blando que actúa como amortiguador. Cuando uno de estos discos se sale de su sitio o se daña, puede causar mucho dolor.

Nervios pinzados: Cuando un disco presiona contra un nervio de la espalda, se produce un pinzamiento nervioso. Este tipo de lesión puede ser muy dolorosa y afectar al cuello, la espalda y las piernas.

Vértebras fracturadas: La fractura de vértebras puede requerir una atención médica importante. Las lesiones derivadas de accidentes

traumáticos, como accidentes de tráfico o averías de maquinaria pesada, pueden incluir fracturas de vértebras.

Enfermedad discal degenerativa: A medida que envejecemos, los discos de la columna lumbar sufren desgaste. Un accidente puede aumentar el desgaste y agravar, acelerar o exacerbar su enfermedad preexistente de la columna lumbar.

COMO PROTEGERSE

PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

Preste atención a la postura. Cuando esté de pie, equilibre su peso uniformemente sobre los pies. No se encorve. Para mantener una buena postura al sentarse, elija una silla que apoye la parte inferior de la espalda. Ajuste la altura de la silla para que los pies descansen planos sobre el suelo o sobre un reposapiés y los muslos queden paralelos al suelo. Quítese la cartera o el móvil del bolsillo trasero al sentarse para evitar ejercer una presión adicional sobre los glúteos o la zona lumbar.

Levante correctamente. Cuando levante y transporte un objeto pesado, acérquese al objeto, doble las rodillas y apriete los músculos del estómago. Utilice los músculos de las piernas para sostener el cuerpo mientras se levanta. Sujete el objeto cerca del cuerpo. Mantenga la curvatura natural de la espalda. No se tuerza al levantar objetos.

Modifique las tareas repetitivas. Utilice dispositivos de elevación, cuando estén disponibles, para ayudarle a levantar cargas. Intente alternar tareas físicamente exigentes con otras menos exigentes. Si trabaja con ordenador, asegúrese de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla están colocados correctamente. Si con frecuencia habla por teléfono y teclea o escribe al mismo tiempo, ponga el teléfono en altavoz o utilice auriculares. Evite agacharse, torcerse y estirarse innecesariamente. Limite el tiempo que pasa cargando con maletines, carteras y bolsos pesados.

Escuche a su cuerpo. Si debe permanecer sentado durante un periodo

prolongado, cambie a menudo de postura.

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ESPALDA SANA

- Haga ejercicio regularmente para mantener los músculos fuertes y flexibles. Consulte a un médico para que le facilite una lista de ejercicios de bajo impacto, apropiados para su edad y dirigidos específicamente a fortalecer los músculos lumbares y abdominales.
- Mantenga un peso saludable y siga una dieta nutritiva con un aporte diario suficiente de calcio y fósforo.
- Utilice muebles y equipos ergonómicos en casa y en el trabajo.
- Cambie a menudo de postura al sentarse y camine periódicamente por la oficina o estire suavemente los músculos para aliviar la tensión. Una almohada o toalla enrollada colocada detrás de la parte baja de la espalda puede proporcionar cierto apoyo lumbar.
- Use zapatos cómodos y de tacón bajo.
- Dormir de lado con las rodillas levantadas en posición fetal puede ayudar a abrir las articulaciones de la columna y aliviar la presión al reducir la curvatura de la columna. Duerma siempre sobre una superficie firme.
- No intente levantar objetos demasiado pesados. Levante desde las rodillas, apriete los músculos del estómago y mantenga la cabeza baja y alineada con la espalda recta. Al levantar objetos, manténgalos cerca del cuerpo. No se tuerza al levantar objetos.
- Deje de fumar. Fumar reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración de los discos vertebrales.
- Evite la inactividad prolongada o el reposo en cama.
- Caliente o estire antes de hacer ejercicio o actividades físicas.

CONCLUSIÓN

La espalda es la parte más complicada del cuerpo humano. Coger un lápiz o levantar peso con la espalda torcida o doblada puede tener

consecuencias nefastas para la vida.