

Lifting and Back Injuries Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Ejercer demasiada fuerza sobre la espalda -como levantar o mover objetos pesados- puede provocar lesiones.
2. La repetición de ciertos movimientos, especialmente los que implican la torsión o rotación de la columna vertebral, puede lesionar la espalda.
3. Un trabajo inactivo o de escritorio puede contribuir al dolor de espalda, especialmente si tienes una mala postura o te sientas todo el día en una silla con un soporte inadecuado para la espalda.
4. El envejecimiento, la obesidad y la mala condición física pueden contribuir al dolor de espalda. Aunque no puedes controlar tu edad, céntrate en mantener un peso saludable, que minimice la tensión en tu espalda.
5. Consigue suficiente calcio y vitamina D. Estos nutrientes pueden ayudar a prevenir una enfermedad que hace que sus huesos se vuelvan débiles y frágiles (osteoporosis). La osteoporosis es responsable de muchas de las fracturas óseas que provocan dolor de espalda.
6. Combine el ejercicio aeróbico, como nadar o caminar, con ejercicios que fortalezcan y estiren los músculos de la espalda y el abdomen.
7. Para la mayoría de los adultos sanos, haga 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.
8. Fumar reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración de los discos de la columna vertebral y a retrasar la curación de las lesiones de espalda. La tos asociada al

tabaquismo también puede provocar dolor de espalda.

ESTADÍSTICAS

- Se calcula que cada año se producen 2 millones de lesiones de espalda en EE.UU.
- Se calcula que el 80% de los adultos sufrirá una lesión de espalda a lo largo de su vida.
- Para el 5% de las personas que sufren lesiones de espalda, la enfermedad se vuelve crónica e incapacitante.
- Cada año se producen más de un millón de lesiones de espalda en el lugar de trabajo
- Una lesión de espalda es la principal causa de “discapacidad relacionada con el trabajo”.
- Una de cada cinco lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo se debe a una lesión de espalda.
- Los expertos estiman que hasta el 80% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida.
- El dolor de espalda puede afectar a personas de todas las edades, desde adolescentes hasta ancianos.
- El dolor de espalda es el tercer motivo más frecuente de visita a la consulta del médico, por detrás de los trastornos de la piel y la artrosis/trastornos articulares.