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.
- 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.