Preventing Back Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA

La espalda es un conjunto de ligamentos, discos y músculos frágiles que pueden desestabilizarse fácilmente. El complejo diseño de la espalda se rompe cuando se le obliga a realizar actividades para las que no ha sido diseñada.

Una forma segura de arriesgarse a lesionar 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 una pluma de grúa. Levantar con la espalda torcida o doblada es una forma de provocar un halar o una rotura de disco. La espalda puede dañarse rápidamente, pero puede tardar mucho tiempo en curarse. Hay que animar a los trabajadores a que levanten objetos con sentido común y con un poco de ayuda extra de un compañero de trabajo o de un ayudante mecánico.

Muchas de las lesiones relacionadas con el trabajo son causadas o agravadas por factores de estrés como el levantamiento de objetos pesados, el estrés por contacto (contacto repetido o constante entre los tejidos blandos del cuerpo y un objeto duro o afilado), la vibración, los movimientos repetitivos y las posturas incómodas.

CUÁL ES EL PELIGRO

LESIONES COMUNES DE LA ESPALDA

Torceduras y esguinces en la zona lumbar: 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 parte baja de la espalda,

mientras que los empleados que son muy activos pueden sufrir fácilmente un esguince. La mayoría de estas lesiones son leves y pueden tratarse con analgésicos y fisioterapia.

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.

Pinzamiento de los nervios: Cuando un disco presiona contra un nervio de la espalda, se denomina nervio pinzado. Este tipo de lesión puede ser muy dolorosa y puede afectar al cuello, la espalda y las piernas.

Vértebras fracturadas: Las vértebras fracturadas pueden requerir una atención médica importante. Las lesiones derivadas de accidentes traumáticos, como los accidentes de tráfico o el mal funcionamiento de la maquinaria pesada, pueden incluir la fractura de vértebras.

Enfermedad discal degenerativa: A medida que envejecemos, los discos de la columna lumbar sufren desgaste.

COMO PROTEGERSE

PASOS PARA EVITAR Y PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA Y LAS LESIONES

Preste atención a la postura. Cuando esté de pie, equilibre su peso uniformemente sobre los pies. No se encorve. Para promover una buena postura al sentarse, elija una silla que apoye la parte inferior de la espalda. Ajuste la altura de su silla para que sus pies descansen en el suelo o en un reposapiés y sus muslos estén paralelos al suelo. Retire la cartera o el teléfono móvil del bolsillo trasero cuando esté sentado para evitar ejercer una presión adicional sobre los glúteos o la parte baja de la espalda.

Levantar 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 de su cuerpo. Mantenga la curva natural de su espalda. No se tuerza

al levantar. Si un objeto es demasiado pesado para levantarlo con seguridad, pida a alguien que le ayude.

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 un ordenador, asegúrese de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla están bien colocados. Si suele hablar por teléfono y escribir al mismo tiempo, ponga el teléfono en altavoz o utilice auriculares. Evite agacharse, retorcerse y estirarse innecesariamente. Limite el tiempo que pasa cargando maletines, bolsos y bolsas pesadas.

Escuche a su cuerpo. Si tiene que estar sentado durante un periodo prolongado, cambie de posición con frecuencia. Camine periódicamente y estire suavemente los músculos para aliviar la tensión.

MEJORES PRÁCTICAS PARA LA SALUD DE LA ESPALDA

- **Haga ejercicio regularmente para mantener los músculos fuertes y flexibles.** Consulte a su médico para que le facilite una lista de ejercicios de bajo impacto y apropiados para su edad, dirigidos específicamente a fortalecer los músculos lumbares y abdominales.
- **Mantenga un peso saludable** y siga una dieta nutritiva con una ingesta diaria suficiente de calcio, fósforo y vitamina D para promover el crecimiento de nuevos huesos.
- **Utilice muebles y equipos de diseño ergonómico** en casa y en el trabajo. Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda.
- **Cambie a menudo de posición sentada y camine periódicamente por la oficina** o estire suavemente los músculos para aliviar la tensión. Una almohada o una toalla enrollada colocada detrás de la parte baja de la espalda puede proporcionar cierto apoyo lumbar. Apoye los pies en un taburete bajo o en una pila de libros cuando esté sentado durante mucho tiempo.
- **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

vertebral 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, meta los músculos del estómago y mantenga la cabeza baja y alineada con la espalda recta. Al levantar, mantenga los objetos cerca del cuerpo. No se tuerza al levantar.
- **Deje de fumar.** Fumar reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración del disco vertebral. Fumar también aumenta el riesgo de osteoporosis e impide la curación. La tos debida al consumo excesivo de tabaco también puede provocar dolor de espalda.
- **Evite la inactividad prolongada o el reposo en cama.**
- **Caliente o estire antes de hacer ejercicio o actividades físicas.**

CONCLUSIÓN

Nuestra espalda tiene un diseño complejo que se rompe cuando se le exige que realice actividades para las que no fue diseñada. El complejo diseño de la espalda está envuelto en una red de frágiles ligamentos, discos y músculos que pueden desbaratarse.