Preventing Back Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

PREOCUPACIONES SOBRE LA ESPALDA

Algunos trabajos pueden requerir que levante o hale pesos de gran tamaño, mientras que otros pueden implicar estar sentado en un escritorio todo el día – ambos pueden pasar factura a su columna vertebral.

CUÁL ES EL PELIGRO

ASPECTOS BÁSICOS DE LA ESPALDA PARA LOS EMPLEADOS

La espalda es una estructura complicada de huesos, articulaciones, ligamentos y músculos. Se pueden torcer los ligamentos, forzar los músculos, romper los discos e irritar las articulaciones, todo lo cual puede provocar dolor de espalda. Mientras que las lesiones deportivas o los accidentes pueden causar dolor de espalda, a veces los movimientos más sencillos -por ejemplo, recoger un lápiz del suelo- pueden tener resultados dolorosos. Además, la artritis, las malas posturas, la obesidad y el estrés psicológico pueden causar o complicar el dolor de espalda. El dolor de espalda también puede ser consecuencia directa de enfermedades de los órganos internos, como cálculos renales, infecciones renales, coágulos de sangre o pérdida de masa ósea.

LESIONES COMUNES DE LA ESPALDA EN EL TRABAJO

Distensiones y esguinces en la parte baja de la espalda: Las lesiones en la parte baja de la espalda 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 habla de pinzamiento nervioso. 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.

COMO PROTEGERSE

MINIMIZAR EL DOLOR DE ESPALDA EN EL TRABAJO

Presta atención a la postura. Cuando estés de pie, equilibra tu peso de manera uniforme sobre tus pies. No se encorve. Para promover una buena postura al sentarse, elija una silla que apoye la parte inferior de la espalda. Ajusta la altura de tu silla para que tus pies descansen en el suelo o en un reposapiés y tus 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.

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 y adecuados 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 favorecer 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.
- No intente levantar objetos demasiado pesados. Levante desde las rodillas, comprima los músculos del estómago y mantenga

la cabeza baja y en línea 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 causar dolor de espalda.

CONCLUSIÓN

Las lesiones de espalda suponen una factura de millones de dólares cada año. Esas lesiones de espalda incapacitantes no son motivo de risa para los trabajadores que pierden tiempo en el trabajo o en sus actividades personales. La triste verdad es que la mayor parte del dolor y el tiempo perdido podrían haberse evitado si los trabajadores hubieran sido más conscientes de cómo funciona su espalda y de cómo levantar con seguridad cargas voluminosas o pesadas y practicar una ergonomía adecuada en su lugar de trabajo.