

# Preventing Back Injuries Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

1. Factores como el envejecimiento, la obesidad y la mala condición física pueden contribuir al dolor de espalda.
  2. El dolor de espalda es una de las razones más comunes por las que las personas acuden al médico o pierden días de trabajo.
  3. El dolor de espalda puede variar en intensidad desde un dolor sordo y constante hasta un dolor repentino, agudo o punzante. Puede comenzar repentinamente debido a un accidente o por levantar algo pesado, o puede desarrollarse con el tiempo a medida que envejecemos.
  4. El dolor en la parte superior de la espalda suele ser el resultado de una mala postura, un uso excesivo de los músculos o una lesión.
  5. Una lesión traumática también puede provocar dolor de espalda. Esto puede ser el resultado de situaciones que incluyen:
    - accidentes de vehículo
    - resbalones/caídas
    - accidentes de trabajo
    - levantamiento de objetos de forma incorrecta
- 
1. Una hernia discal puede salirse lo suficiente como para comprimir el nervio cercano y causar
    - dolor en los brazos o las piernas
    - problemas para controlar la micción
    - debilidad o pérdida de control en las piernas

# ESTADÍSTICAS

- Cada año se producen más de un millón de lesiones de espalda en el lugar de trabajo.
- Según la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS), las lesiones relacionadas con la espalda representan una de cada cinco lesiones y enfermedades en el trabajo.
- La BLS realizó una encuesta y descubrió que el 80% de esas lesiones se producían en la zona lumbar y que el 75% de ellas se producían al levantar objetos.
- Estas lesiones afectan a más de 600.000 trabajadores estadounidenses al año, con un coste de más de 50.000 millones de dólares anuales.
- Los expertos estiman que hasta el 80% de la población experimentará dolor de espalda en algún momento de su vida.
- El 54% de los estadounidenses que experimentan dolor, pasan la mayor parte del día en el trabajo sentados.
- Hasta 1/3 de las lesiones de espalda podrían evitarse con un espacio de trabajo mejor diseñado.
- Las lesiones de espalda son el motivo más común de inasistencia en la población activa en general, después del resfriado común.
- El dolor lumbar es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.
- Las lesiones de espalda representan el 41% de los casos de lesiones ergonómicas.
- Los trastornos de espalda representan más del 24% de todas las lesiones y enfermedades profesionales que implican días de ausencia del trabajo.