Preventing 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 también pueden contribuir al dolor de espalda
5. El dolor de espalda puede variar en intensidad desde un dolor sordo y constante hasta un dolor repentino, agudo o punzante. Puede comenzar repentinamente como resultado de un accidente o por levantar algo pesado, o puede desarrollarse con el tiempo a medida que envejecemos.
6. El dolor en la parte superior de la espalda suele ser el resultado de una mala postura, del uso excesivo de los músculos o de una lesión.
7. Las hernias discales son más frecuentes en la parte baja de la espalda, pero a veces también pueden producirse en la parte alta.

Una hernia discal puede salirse lo suficiente como para comprimir el nervio cercano. Un nervio pellizcado en la parte media de la espalda puede causar

- entumecimiento y dolor en los brazos o las piernas
- problemas para controlar la micción
- debilidad o pérdida de control en las piernas

ESTADÍSTICAS

- Según la Oficina de Estadísticas Laborales, más de un millón de trabajadores sufren lesiones de espalda cada año, y las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones o enfermedades laborales.
- Más de un millón de lesiones de espalda se producen anualmente en el lugar de trabajo.
- Según (BLS), una lesión relacionada con la espalda representa una de cada cinco lesiones y enfermedades en el trabajo.
- Las lesiones de espalda son la principal causa de "discapacidad relacionada con el trabajo" y contribuyen en gran medida a la pérdida de días de trabajo.
- Una de cada cinco lesiones y enfermedades en el trabajo se debe a este motivo.
- 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.
- Cada año se producen más de un millón de lesiones de espalda en el lugar de trabajo
- Las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo.
- Las lesiones de espalda son el motivo más común de inasistencia al trabajo, después del frío.
- La lumbalgia es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.