Strains at School – Proper Lifting Techniques Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Hablemos de algo que todos hacemos a diario, con frecuencia sin pensarlo dos veces: el levantamiento de peso. Pero cuando no lo hacemos correctamente, sobre todo en la escuela, con todo el material que hay que mover, el equipo que hay que utilizar e incluso las cosas que hay que cambiar de sitio en las aulas, corremos el riesgo de sufrir torceduras bastante incómodas y, a veces, graves. Tomarse unos minutos para comprender la forma correcta de levantar peso puede suponer una gran diferencia en cómo nos sentimos al final del día y a largo plazo. Queremos mantenernos sanos y poder hacer nuestro mejor trabajo, y eso empieza por proteger nuestro cuerpo de tensiones innecesarias.

CUÁL ES EL PELIGRO

Piensa en todas las cosas que levantamos y movemos durante una jornada escolar normal. Pueden ser cajas de libros, pilas de papeles, equipamiento deportivo o incluso ayudar a reorganizar los muebles. Cuando levantamos objetos de forma incorrecta, sometemos a una tensión excesiva a nuestros músculos, ligamentos y, sobre todo, a nuestra espalda. He aquí algunos de los peligros específicos.

Lesiones de Espalda: Esta es probablemente la mayor preocupación. Nuestra espalda es una estructura compleja, y levantar objetos de forma incorrecta puede provocar dolorosas distensiones musculares, esguinces de ligamentos e incluso lesiones discales más graves. Imagina que te agachas por la cintura para coger una caja pesada: eso ejerce una enorme presión en la parte baja de la espalda. Según la Oficina de Estadísticas Laborales, las lesiones de

espalda son una de las principales causas de pérdida de días de trabajo y cuestan miles de millones de dólares al año. Aunque esas estadísticas abarcan todos los sectores, el principio sigue siendo el mismo: levantar objetos de forma incorrecta equivale a un mayor riesgo de problemas de espalda también para nosotros.

Distensiones Musculares y Esguinces: No sólo la espalda corre peligro. Levantar objetos con torpeza o con demasiado peso puede provocar distensiones musculares en brazos, piernas, hombros y cuello. Estas distensiones pueden ir desde un dolor leve hasta un dolor agudo que limita el movimiento y puede tardar días o incluso semanas en curarse. Piensa en intentar levantar algo pesado con los brazos completamente extendidos: estás sometiendo a una gran tensión a esos grupos musculares más pequeños.

Lesiones por Esfuerzos Repetitivos: Incluso los levantamientos más pequeños y aparentemente insignificantes realizados repetidamente a lo largo del día pueden acumularse y causar problemas. Con el tiempo, estos movimientos repetitivos pueden provocar lo que se conoce como lesiones por esfuerzo repetitivo, que afectan a tendones, nervios y músculos. Esto puede manifestarse como dolor, entumecimiento, hormigueo o debilidad, y puede convertirse en un problema crónico si no se trata. Piensa en cuántas veces al día te agachas y levantas papeles o suministros: hacerlo incorrectamente cada vez aumenta el riesgo.

COMO PROTEGERSE

Entonces, ¿qué podemos hacer para prevenir este tipo de incidentes? La mejor manera de protegernos de las lesiones relacionadas con el levantamiento de peso es ser conscientes y utilizar las técnicas correctas. He aquí algunas cosas concretas que todos podemos hacer.

Utiliza la Técnica Correcta: La base de un levantamiento seguro Flexione siempre las rodillas y mantenga la espalda recta al levantar peso. Imagina que te sientas para levantar el objeto. De este modo, los fuertes músculos de las piernas realizan el trabajo y la espalda queda protegida. Por ejemplo, cuando levantes una

caja de libros del suelo, ponte en cuclillas -manteniendo la espalda recta-, agarra firmemente la caja y levántate con los músculos de las piernas. Evita agacharte por la cintura, ya que esto supone una carga excesiva para la zona lumbar.

Evalúa la Carga: Conozca sus límites y cuándo pedir ayuda Antes de levantar nada, tómese un momento para evaluar su peso y tamaño. Si un objeto le parece demasiado pesado o incómodo para manejarlo con comodidad y seguridad, no dude en pedir ayuda. Levantar objetos en equipo es una buena forma de prevenir lesiones. Por ejemplo, si tienes que mover un equipo pesado, pide a un compañero que te ayude a levantarlo y transportarlo.

Planifica tus Movimientos: Antes de levantar objetos, asegúrese de que su camino está libre de obstáculos, como papeles sueltos, bolsas o derrames. Así evitará tropiezos o caídas mientras transporta la carga. Por ejemplo, si está trasladando material de un aula a otra, eche un vistazo rápido al pasillo para asegurarse de que no haya nada en su camino.

Mantén la Carga Cerca: Maximiza la estabilidad y el control Sujete el objeto lo más cerca posible del cuerpo. Esto reduce la fuerza de palanca y la tensión en la espalda. Piensa en llevar una pila de papeles cerca del pecho en lugar de con los brazos extendidos. Cuanto más cerca esté el peso de su centro de gravedad, más estable y menos estresante será el levantamiento.

Evita las Torceduras: Nunca gires el cuerpo mientras levantas o transportas un objeto. Si necesitas cambiar de dirección, gira los pies. Las torsiones bajo carga pueden someter a la columna vertebral a tensiones importantes y perjudiciales. Por ejemplo, si levantas una caja y necesita girar a la derecha, mueve los pies en esa dirección en lugar de torcer el torso.

Utiliza el Equipo Cuando Esté Disponible: Utiliza equipos como plataformas rodantes, carretillas de mano o carros siempre que sea posible para mover objetos pesados o múltiples. Esto reduce significativamente el esfuerzo físico de tu cuerpo. Por ejemplo, en lugar de cargar con una pila de sillas, utiliza un carro rodante para transportarlas.

Escucha a tu Cuerpo: Reconoce y respeta las señales de dolor Presta atención a cómo se siente tu cuerpo. Si sientes algún dolor o molestia mientras levantas peso, detente inmediatamente. No intentes sobreponerte, ya que podría sufrir lesiones más graves. Informa de cualquier dolor a tu supervisor o a la enfermera del colegio.

CONCLUSIÓN

Pensar en cómo nos levantamos puede parecer poca cosa, pero realmente contribuye a que todos nos sintamos bien y sanos. Hagamos que estos hábitos seguros formen parte de nuestra forma de hacer las cosas cada día para que todos podamos seguir dando lo mejor de nosotros mismos sin dolores ni molestias innecesarios.