



Medicina Laboral

Previniendo la Lesión de Espalda

Su columna vertebral está conformada por huesos individuales llamados vértebras que están empalmados unos encima de otros. Sus vértebras están separadas por discos suaves de cartílago que desempeñan como choque absorbente para su vértebra, y también ayudan a su espalda el doblarse, torcerse y moverse alrededor.

PREVENCIÓN ES LA MEJOR MEDICINA

Evitar una lesión de espalda es mucho más fácil que reparar una. Porque su espalda es críticamente importante para su habilidad de caminar, sentarse, pararse, y correr, es importante cuidar de ella. La mayoría de dolores de espalda surgen de utilizar su espalda impropriamente, así que aprender algunas reglas básicas de como levantar, postura y ejercicio adecuado pueden ayudarle a mantener su espalda en buena forma.

HAGA EJERCICIOS PARA FORTALECER LA ESPALDA Y REDUCIR LA TENSIÓN

El tener una espalda y músculos abdominales fuertes es importante para facilitar el trabajo en que expone a su espalda cada día. Haciendo simples ejercicios de fortalecimiento de la espalda, usted fortalece no solamente su espalda sino también reduce tensión y mejora su apariencia! Consulte con su médico en cuanto al mejor ejercicio para Ud.

PIERDA PESO

El tener sobrepeso y barriga ejerce más fuerza sobre los músculos de la espalda y el estómago. Su espalda trata de sostener el peso de enfrente al doblarse hacia atrás causando esfuerzo excesivo en los músculos inferiores de la espalda. Perdiendo peso, Ud. puede reducir esfuerzo y dolor en su espalda. Consulte con su médico para el plan de dieta más adecuado para Ud.

MANTENGA BUENA POSTURA

Usted puede evitar muchos dolores de espalda aprendiendo a sentarse, pararse y levantar artículos correctamente. Evite una postura floja al sentarse. Una postura floja hace que los ligamentos de la espalda, no los músculos, se jalen y duelan, aún poniendo presión en la vértebra. El mejor modo de sentarse es derecho, manteniendo la parte inferior de la espalda pegado al respaldo de la silla con los



pies fijos en el piso y las rodillas ligeramente un poco más altas que sus caderas. Aprenda a pararse con la cabeza en alto y los hombros atrás.

MANTENGA BUENA POSTURA MIENTRAS DUERME O CONDUCE

Duerma en un colchón firme o coloque madera entre la base de la cama y el colchón para un buen apoyo de la espalda. Si su colchón es demasiado suave podría resultar en una espalda torcida o espalda desbalanceada. Duerma de lado con las rodillas dobladas o boca-arriba con una almohada bajo sus rodillas para apoyo. Conduzca con su espalda pegada hacia el asiento. Acérquese al volante para que sus rodillas estén dobladas y un poco más altas que sus caderas.

PLANEE SU LEVANTAMIENTO

Levantar objetos es frecuentemente una tarea despreocupada. Lamentablemente, mucha gente desempeña el levantamiento incorrectamente resultando en esfuerzo innecesario en la espalda y músculos que la rodean. Para poder levantar correctamente y reducir tensión en su espalda, es importante planear el levantamiento de antemano. Esto significa estimar el peso del objeto que Ud. estará moviendo y la distancia que lo moverá. ¿Es pesado? ¿necesitará ayuda? ¿Vea cualquier peligro que pueda ser eliminado? Piense sobre esto siempre que haga cualquier levantamiento.

COLÓQUESE CORRECTAMENTE FRENTE A LA CARGA

Una vez que haya planeado el levantamiento, el siguiente paso importante es de alinearse correctamente frente a la carga. Con las piernas abiertas y una ligeramente frente a la otra para mejor balance, lentamente agáchese doblando las rodillas, no la espalda. Usando ambas manos, agarre firmemente la carga y arrímela a su cuerpo lo más cerca que pueda.

LEVANTE CON LAS PIERNAS, NO CON LA ESPALDA

Una vez que la carga esté cerca a su cuerpo, lentamente enderece sus piernas hasta que esté parado rectamente. Asegúrese de que la carga no está bloqueando su visión cuando empieza a caminar lentamente a su destino. Si necesita voltear hacia un lado, voltee moviendo los pies alrededor y no torciéndose del abdomen.



BAJE LA CARGA CORRECTAMENTE

Una vez que haya alcanzado su destino, es de la misma importancia que la carga se baje correctamente. Invirtiendo los procedimientos de levantar de arriba, puede reducir la tensión en los músculos de la espalda y abdomen. Si establece la carga en el suelo, abra las piernas y, doblando las rodillas, coloque la carga frente a Ud. Si la carga se establece a una altura de mesa, baje la carga lentamente y mantenga contacto con ella hasta que esté seguro de que la carga está segura y no se caerá cuando Ud. se vaya.

OBTENGA AYUDA, SI ES NECESARIO

Si la carga es muy pesada, voluminosa o difícil para que usted solo la levante, busque a un amigo para que le ayude a cargarla. Si no hay nadie disponible, entonces piense si es posible dividir la carga en dos cargas más pequeñas? O, tal vez puede utilizar una carreta o carretilla para moverla. Encuentre soluciones simples para ayudarse a hacer el movimiento más fácil y para ayudarle a su espalda.

COSAS QUE PUEDE HACER EN EL TRABAJO

- Nunca intente levantar algo hasta que su cuerpo esté caliente y flojo. Haga unos ejercicios para estirar los músculos.
- No intente levantar objetos demasiado pesados o abultados. Pida ayuda de un compañero.
- Use un aparato mecánico para levantar aquellos objetos difíciles, tales como árboles, arbustos, rocas, terrón de césped, etc. Use los aparatos mecánicos que estén disponibles en su lugar de trabajo.
- Resbale plantas pesadas si sea posible en vez de levantarlas.
- Empujando un objeto es más seguro que halándolo. El uso de tabloncillos y rodillos le haga fácil ese trabajo.
- Guardando los materiales unos 12 pulgadas arriba del suelo, donde sea posible, le hace menos uno de los riesgos más grandes--eso es, levantar un bulto directamente del suelo.
- Evite situaciones en que levante y tuerce el cuerpo a la vez.
- Nunca intente recoger objetos pesados cuando se caigan.

USE ÉSTOS MÉTODOS CUANDO ESTA DE PIE



- Párese con los pies separados para mayor estabilidad y más fuerza a levantar.
- Mantenga la espalda recta para guardar que la espina, los músculos de la espalda y los órganos internos estén en línea. Se reducirá al mínimo la posibilidad de una hernia.
- Doble la barba para mantener el cuello, la cabeza y la espina en línea.
- Use toda la mano para agarrar el bulto. Le da más fuerza para levantar.
- Mantengan los brazos y los codos pegados al cuerpo para más fuerza de agarre.
- Centre su cuerpo sobre los pies para tener más fuerza de balance y ayuda.
- Doble las piernas y luego levante la carga enderezándose. Deje que los fuertes músculos de las piernas haga el trabajo en vez de la espalda.
- Inviértase al procedimiento indicado arriba para bajar una carga.

COSAS QUE AYUDA CUANDO NO ESTA TRABAJANDO

- Siga un programa regular de ejercicio pero primero consulte a un médico.
- Algunos deportes son excelentes para acondicionar la espalda. La natación, andando en bicicleta, caminando, remando, y avanzando a trote corto se considere como muy buenos ejercicios para la espalda. Ejercicios que no son muy buenos porque tienen movimientos rápidos para empezar son: jugar al golf, deportes usando raquetas, el fútbol americano, el béisbol y la actividad de levantar peso.

SI SUFRE UN DAÑO A LA ESPALDA

- Adopte una posición cómoda de inmediato. Acostándose usualmente es mejor
- Aplique hielo al dolor.
- Busque atención médica.
- Avise al supervisor.