



SAFETY UNLIMITED, INC.

Reunión semanal sobre seguridad

Prevención de Lesiones de Espalda

Hay aproximadamente 400.000 lesiones de espalda cada año. Son la fuente principal de lesiones por tiempo perdido y cuestan miles de millones de dólares al año, sin mencionar las horas, los días o incluso los meses de dolor incapacitante. En el trabajo de construcción, el material constantemente está siendo movido o levantado, ¡y la mayoría del tiempo el levantador es usted mismo!

Las lesiones de espalda son la lesión más común en el lugar de trabajo y la causa de la mayoría del trabajo de trabajo perdido. La lesión puede ser causada por una torcedura, espasmo, o esguince en los ligamentos o músculos de la espalda. Esto puede suceder por levantar algo que es demasiado pesado o sobre-extender –(sobre-estirar) –la espalda. Si la columna vertebral sufre de presión o compresión, puede causar ruptura o abultamiento de los discos de la columna vertebral cervical. Este asalto al disco puede crear dolor extremo y presión en uno o más de los cincuenta nervios espinales.

Hechos Sobre Lesiones de Espalda

- El 80% de las lesiones de espalda son temporales, el resto son crónicas o de por vida.
- Tres de cada cuatro lesiones de espalda ocurren durante tareas de levantamiento pesado.
- ¡Más de un millón de trabajadores sufren lesiones de espalda cada año!
- A medida que envejece, las lesiones en la espalda son más comunes.
- En un momento dado, más de 60 millones de estadounidenses sufren de dolor de espalda.
- El 80% de los adultos sufrirán una lesión en la espalda en su vida y el 10% sufrirán una lesión recurrente.
- La causa más común del dolor de espalda es la tensión muscular.
 - ¡Recuerde levantar con cuidado!
- Los discos herniados muchas veces requieren cirugía.

Cómo Cuidar la Espalda:

1. Acérquese a la carga lo más posible. Cuanto más lejos esté la carga de la línea central de su cuerpo, mayor será la tensión impuesta en su espalda. Si es necesario, agáchese para levantar la carga y posicónela entre las piernas. Esto trae la carga hacia al centro de su cuerpo y ayuda a prevenir la necesidad de doblarse en la cintura. Debido a que los músculos de las piernas son los músculos más grandes de su cuerpo, son los mayores consumidores de energía. Las sentadillas repetidas pueden ser muy fatigantes y reducen la capacidad de una persona para levantar de esta manera durante cualquier período de tiempo. Además de levantar la carga, también está levantando la mayor parte de su peso corporal. Para la elevación repetida, se debe utilizar otras estrategias.
2. Evite recoger objetos pesados colocados debajo de las rodillas. Trate de asegurar que los objetos pesados estén colocados y almacenados por encima del nivel de la rodilla y por debajo del nivel del

hombro. Si sospecha que la carga es demasiado pesada para ser levantada cómodamente, no lo arriesgue. Utilice una ayuda mecánica, descomponga la carga en sus componentes, u obtenga ayuda. La causa más común de lesiones en la espalda es la sobrecarga.

3. Mantenga la espalda recta. Esto significa que no se doble en la cintura al llegar para levantar un objeto. Mantenga el arco natural en la parte inferior de la espalda, que distribuye la carga uniformemente sobre la superficie de los discos vertebrales; es menos estresante que si el disco se pellizca entre las vértebras. Es aceptable doblar principalmente desde la cadera, en lugar de la cintura, si se mantiene el arco en la espalda.
4. Pegue la mano al muslo. Si lleva una carga en una mano, como cuando lleva una caja de herramientas, coloque su mano libre en el exterior del muslo y mentalmente "pégala" en esta posición. Esto le ayudará a mantener la alineación correcta de la espalda en lugar de levantar e inclinar hacia un lado. Cuando se lleva una carga pesada, la flexión lateral puede ser tan estresante para la columna vertebral como doblar hacia adelante.
5. Apriete los músculos del estomago. Esta técnica ayuda a evitar que la columna vertebral se tuerza. Si levanta una carga y necesita colocarla a un lado, gire moviendo los pies. Después de levantamientos repetidos, es posible que se vuelve un poco descuidado y se descuide de mover los pies. Puede superar esta tendencia si el lugar en el que se establece la carga está al menos a un paso de donde se levanta.
6. Manténgase en buenas condiciones físicas. Un estómago que sobresale es una carga adicional que se aleja de la línea central del cuerpo y le impide mantener un objeto levantado cerca de la parte central del cuerpo, la regla número uno para el cuidado de la espalda. Cuando se dobla en la cintura para levantar, debido al principal de apalancamiento, la carga es hasta 10 veces más pesada que su peso real. Un abdomen prominente pone un peso extra y estresante en la columna vertebral.
7. Estire y realice calentamiento antes del trabajo. Las investigaciones han demostrado que la flexibilidad y la movilidad del tronco son significativamente más bajas en la mañana que más tarde en el día, aumentando el número y la gravedad de los esguinces de espalda en este momento. Unos minutos de estiramiento pueden calentar los músculos y tendones rígidos fríos y ayudarle a evitar una lesión. ¡Todos los atletas profesionales saben esto-- "los atletas de construcción" también deben saber!

Recuerde:

Como mencionamos, la fuente más común de lesiones de espalda es el levantamiento inadecuado. Recuerde que cada vez que se prepara para levantar algo. Las lesiones de espalda pueden ponerse fuera de servicio por mucho tiempo. A veces, serán una molestia para la vida. Así que, por favor cuide su espalda.

¡¡MANTENER LA ESPALDA RECTA...ES LA FORMA CORRETA!!

