



Reunión semanal sobre seguridad

Prevención de Lesiones de Espalda

Lesiones de espalda son la herida más común en el lugar de trabajo y la mayor causa de tiempo perdido. Una lesión puede ser causada por una distensión, espasmo, o esguince en los ligamentos o músculos de la espalda. Esto puede suceder debido a levantar algo que es demasiado pesado o extender en exceso (estirar demasiado) la espalda. Si la columna vertebral sufre de tensión o compresión, puede causar ruptura o abultamiento de los discos. Este asalto al disco puede crear dolor extremo y presión en uno de los más de 50 nervios espinales.

Su espalda está en movimiento todo el día, todos los días, incluso cuando duerme. Se dobla cuando se sienta, se tuerce cuando gira, se levanta cuando se para, y se apoya cuando camina. Una espalda lesionada puede ser incómoda, o puede ser incapacitante. Al aprender algunas técnicas de prevención de lesiones en la espalda, es posible que pueda hacer que su día de trabajo sea más seguro.

La irritación muscular, las lesiones óseas, o la interrupción nerviosa pueden causar dolor de espalda baja. El dolor puede seguir a un trauma o lesión en la espalda, pero también puede ser causado por la degeneración como resultado de malos hábitos o las consecuencias normales del envejecimiento. El dolor de espalda baja puede ser creado o empeorado por una mala condición física o postura, obesidad, tabaquismo o incluso posición para dormir. La edad contribuye al riesgo de lesiones o daños porque con el tiempo, pequeños giros, resbalones o levantamiento excesivo pueden tener efectos acumulativos.

Procedimientos de Elevación Seguros:

Seguir procedimientos de levantamiento seguros puede prevenir la mayoría de las lesiones de espalda, así que repasémoslos:

- Frente a la carga, coloque los pies separado a un ancho de hombros, con un pie ligeramente por delante del otro;
- Dobla las rodillas y ponte en cuclillas, manteniendo la espalda recta;
- Asegúrese tener un agarre firme de la carga, usando las manos y no solo las yemas de los dedos.
- Levanta firme con las piernas;
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo;
- Mantenga la espalda recta mientras levanta la carga;
- Recuerde seguir los mismos procedimientos a la inversa al bajar la carga; y
- Siempre que sea posible, use dispositivos de elevación mecánicos, como carros, camiones manuales, o camiones industriales motorizados.

Cómo Mantener la Espalda Fuerte:

Incluso el levantamiento adecuado puede causar dolor de espalda o lesiones si su espalda no es fuerte y saludable. Aquí hay algunos consejos para mantener su espalda en forma:

- Si su trabajo requiere que permanezca de pie durante largos períodos, eleve un pie y alterne las piernas regularmente. Además, párese derecho, pero mantenga las rodillas ligeramente dobladas.
- Evite sentarse durante períodos prolongados. Si es necesario, asegúrese de sentarse derecho y en una silla firme. Mantenga ambos pies en el suelo y no cruce las piernas. También asegúrese de levantarse y estirarse regularmente, pero nunca arquee la espalda.
- Duerma en un colchón firme. Coloque una lámina de madera contrachapada debajo del colchón puede ayudar.
- Duerma de lado con las rodillas dobladas y separadas por una almohada, o boca arriba con almohadas debajo de las rodillas y una almohada que apoye el cuello.

Cuida Su Espalda:

Su condición física general puede tener mucho que ver con la salud de su espalda. Por ejemplo, los músculos del estómago y la espalda sostienen la espalda. Si los músculos están débiles, usted tiene un mayor riesgo de lesiones. Considere involucrarse en una rutina de ejercicio regular.

Exercise will help you keep your weight in check. Carrying excessive pounds causes constant strain on your back.

Si habla con personas que hacen ejercicio regularmente, la mayoría de ellos le dirán que es una excelente manera de reducir el estrés. Reducir el estrés también es una forma de reducir las lesiones de espalda. El estrés hace que los músculos se tensen, incluidos los músculos de la espalda. Es posible que algunos de ustedes ya sepan que los músculos tensos de la espalda pueden significar dolor de espalda.

Finalmente, no intente ser sobrehumano o un héroe, si algunas tareas requieren levantar objetos pesados, obtén ayuda de un miembro del equipo o elige usar un dispositivo de elevación mecánica.

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.

¡CUIDE SU ESPALDA! ¡ES LA ÚNICA QUE TIENE!

