

# 5

## minute safety talk



## Lesiones en la Espalda

Las lesiones en la espalda son unas de las más comunes en el trabajo, y se encuentran en segundo lugar, sólo después del típico resfrío, como la excusa más frecuente para ausentarse del trabajo. Mientras que no hay cura para el resfrío, siempre hay maneras de evitar las lesiones en la espalda.

### Datos sobre las lesiones en la espalda

Para ayudar a evitar las lesiones en la espalda, hay que comprender qué las causa. Contrariamente a la creencia popular, cualquier persona se puede encontrar en riesgo de padecer una lesión en su espalda, no sólo los trabajadores que levantan elementos pesados. Su salud física tiene mucho que ver con la protección para evitar lesiones en la espalda.

- **Mala mecánica corporal.** La manera en que el cuerpo se adapta para lograr mantener el equilibrio puede ser alterado si se sienta o se para en una posición antinatural, gira abruptamente o con torpeza, o levanta algo de manera incorrecta.
- **Poco tono muscular.** Los músculos débiles y poco entrenados privan a la espalda de su apoyo y aumentan las posibilidades de lesiones.
- **Peso extra.** El exceso de peso puede exagerar la curva de la columna y dañar nuestra espalda.
- **Tacos altos.** Agudizan la curva de la zona lumbar y hacen que la pelvis compense esto inclinándose hacia atrás.
- **Factores personales.** El stress, la ansiedad y la depresión pueden hacer que sus músculos se tensen y que sufra de un espasmo en la espalda.

### No deje de hacer ejercicio

Cuanto más ejercicio haga, menor será su posibilidad de sufrir alguna lesión en la espalda. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Realice ejercicios para fortalecer los músculos adecuados y así reducir la posibilidad de lesiones. Evite las tareas manuales que su cuerpo no está acostumbrado a realizar.
- Ejercite los músculos de las piernas y los abdominales. Cuanto más fuertes estén, menor será el esfuerzo que tendrá que hacer su espalda.

La buena postura también es beneficiosa. La siguiente guía te puede ser de ayuda:

- **Recostado.** El estar recostado es la posición en que se ejerce menor fuerza sobre la parte inferior de la columna. Acuéstese de costado, sobre un colchón duro, con las rodillas dobladas.
- **De pie.** Trate de mantener sus orejas, sus hombros y caderas en una misma línea.
- **Sentado.** Apoye toda la planta del pie sobre el suelo. Ajuste la altura de la silla para que sus codos estén a la misma altura que la superficie de trabajo. Asegúrese de tener apoyo en la zona inferior de la espalda.

### Cuide cada uno de sus movimientos

La mejor manera de evitar lesiones en la espalda es prestar atención cada vez que levanta, transporta, trata de alcanzar o empuja algo. Mientras que cada persona tiene su técnica favorita para levantar cosas, aún así se aplican ciertas reglas básicas.

- Decida si podrá levantar el objeto usted solo, o si necesitaría ayuda.
- Mantenga el objeto, o la carga, cerca de su cuerpo.
- Si necesita agacharse, mantenga su espalda derecha. Flexione la cintura, las caderas y las rodillas. Nunca trabe las rodillas.

- Pise con firmeza, y mantenga sus pies separados, uno junto al objeto, y el otro detrás del objeto. El pie detrás del objeto le dará mayor impulso al levantar la carga.
- Centre los objetos al igual que el peso de su cuerpo. Deje que todo su cuerpo soporte el peso, no sólo su espalda.
- Deje que sus piernas hagan el trabajo. Los músculos de las piernas son varias veces más fuertes que cualquier otro músculo en el cuerpo.
- Sujete el objeto firmemente con las palmas de la mano alrededor de las esquinas del objeto. Mantenga los brazos y los codos a los lados del cuerpo.
- No arquee la espalda. Esto hace que las raíces nerviosas generen pellizcos y causen dolor en los músculos más débiles.
- Evite retorcer la espalda. Si necesita levantar algo y luego girar, apunte con uno de sus pies en la dirección en que quiere ir antes de levantar el objeto. Para apoyar el objeto nuevamente en su lugar, siga los mismos pasos, pero en reversa.
- Caliente los músculos antes de levantar algo. Al haber entrado en calor, hay menos posibilidades de que los músculos se lastimen y desgasten. Un programa de estiramiento de 5 minutos al comienzo del día puede evitar muchas lesiones.

### La clave está en empujar

Siempre empuje, no tire de la carga. Un pie debe estar detrás del otro con su peso balanceado entre ellos. Mantenga su columna derecha y utilice los músculos de sus piernas para mover la carga. Si debe tirar, tenga cuidado, puede lastimar su cuello, su hombro o su espalda.

### Ergonomía al rescate

Los expertos en Ergonomía están tratando de encontrar la manera más fácil de hacer las tareas para ayudarnos a aliviar el estrés en el cuerpo, especialmente sobre la espalda. Hay pequeños avances que pueden reducir considerablemente sus posibilidades de lesiones de espalda. Por ejemplo, si se inclina para recuperar algo de un cesto de residuos, ponga el cesto un poco más alto. De este modo no tendrá que inclinarse tanto. Trate de reducir o evitar movimientos repetitivos. La fatiga muscular puede causar un gran desgaste y es responsable del 25 por ciento de las lesiones en el trabajo. Tómese un descanso o cambie de tareas momentáneamente para recobrar la fuerza.

### Tenga cuidado al transportar objetos

Antes de levantar la carga, decide por dónde caminará. El camino deberá estar libre de obstáculos para evitar resbalones y caídas. Si hay carros o carretillas disponibles, úselos. Tenga aún más cuidado al circular por plataformas, rampas y áreas de carga. Si no puede ver por delante de la carga, pida ayuda.

Cuando lleva una carga, recuerde equilibrar el peso. Trate de dividir pequeñas cargas en dos y de llevarlas a los lados, una en cada mano. Pida ayuda si tiene que llevar una carga muy pesada. Nunca lleve una carga caminando hacia atrás, puede perder el equilibrio.

### A su alcance

Mantenga los elementos que utilice regularmente a una altura fácil de alcanzar. Si necesita alcanzar un producto, utilice una escalera o un banco-escalera. Para elevar algo desde el piso hasta una altura mayor que la cintura, levante la carga con cuidado hasta medio camino, luego cambie la manera de tomar la carga para poder levantarla aún más alto.