

Prevención de Lesión de Espalda: Manuscrito

AgSafe, Coalición Para la Salud y la Seguridad Agrícola¹

El siguiente módulo de seguridad es presentado con la intención de que se utilice como una sesión de perfeccionamiento y de ninguna manera será utilizado como un sustituto para entrenamiento del trabajo ni para el uso de equipo adecuado.

Su columna vertebral está hecha de 24 huesos individuales llamados vértebras que están empalmados unos encima de otros. Sus vértebras están separadas por discos suaves de cartilago que desempeñan como choque absorbente para su vértebra, y también ayudan a su espalda el doblarse, torcerse y moverse alrededor. La mayoría del apoyo a su espina dorsal es mantenido por los músculos de su estómago, así como los muchos músculos y ligamentos que pasan arriba y abajo de la longitud de su espalda.

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. (Mira a la Figura 1.)



Figura 1. Prevención es la mejor medicina

HAGA EJERCICIOS PARA FORTALECER LA ESPALDA REDUCIR LA TENSION

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, Ud. fortalece no solamente su espalda sino también reduce tensión y mejora su apariencia! Consulte con su médico en cuanto al mejor ejercicio para Ud. (Mira a la Figura 2.)

1. 140 Warren Hall, University of California, Berkeley, CA 94720.

Esta publicación está compilada de diversas fuentes de referencia y esta diseñada para proveer información en curso y autoritaria sobre la cuestión del tema cubierto. Es proporcionada con la comprensión que los editores no están comprometidos en rendir servicios médicos, legales, contabilidad u otro servicio profesional. Agsafe, el Safety Center, Inc., y FELS creen que la información proveída ser correcta, pero no toman responsabilidad de daños consiguientes u otros daños al uso de este material. En ningún caso la responsabilidad de Agsafe, el Safety Center, Inc., o FELS por cualquier reclamación, sin embargo designada, excede el precio de compra, si existe, por esta publicación. No se puede mantener alguna reclamación contra Agsafe, el Safety Center, Inc., o FELS en cualquier tribunal a menos que nota por escrito de la reclamación sea entregada a la entidad aplicable en un plazo de 30 días de su descubrimiento.



Figura 2. Haga ejercicios para fortalecer la espalda y reducir la tensión

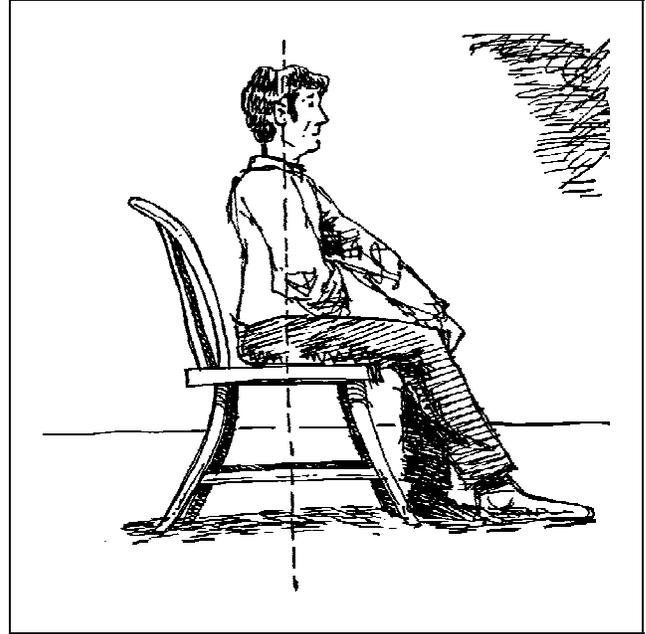


Figura 4. Mantenga buena postura

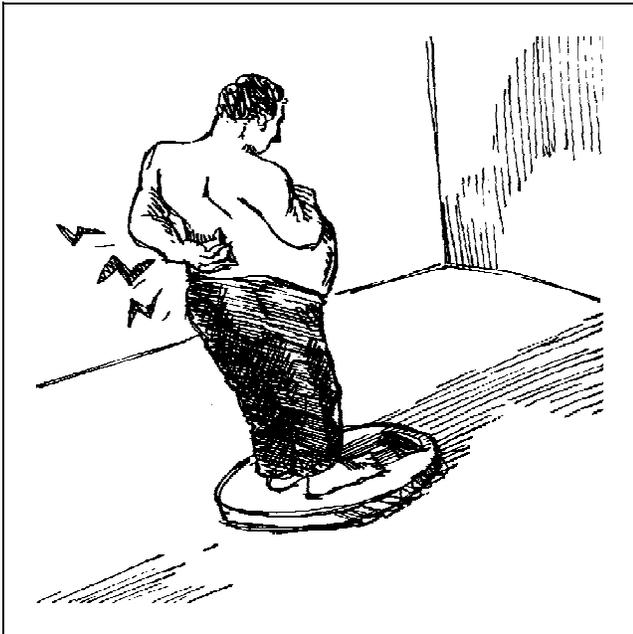


Figura 3. Pierda peso

PIERDA PESO

El tener sobrepeso y barriga ejerce más fuerza sobre los músculos de la espalda y el estómago. (Mira a la Figura 3.) 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. (Mira a la Figura 4.) Aprenda a pararse con la cabeza en alto y los hombros atrás.

MANTENGA BUENA POSTURA MIENTRAS UERME 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. (Mira a la Figura 5.) Conduzca con su espalda pegada hacia el asiento. Acerquese al volante para que sus rodillas estén dobladas y un poco más altas que sus caderas.

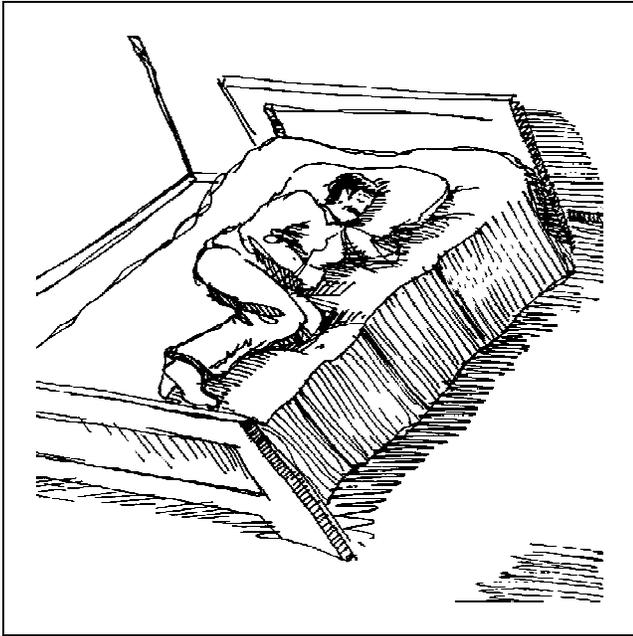


Figura 5. Mantenga buena postura mientras duerma y conduce

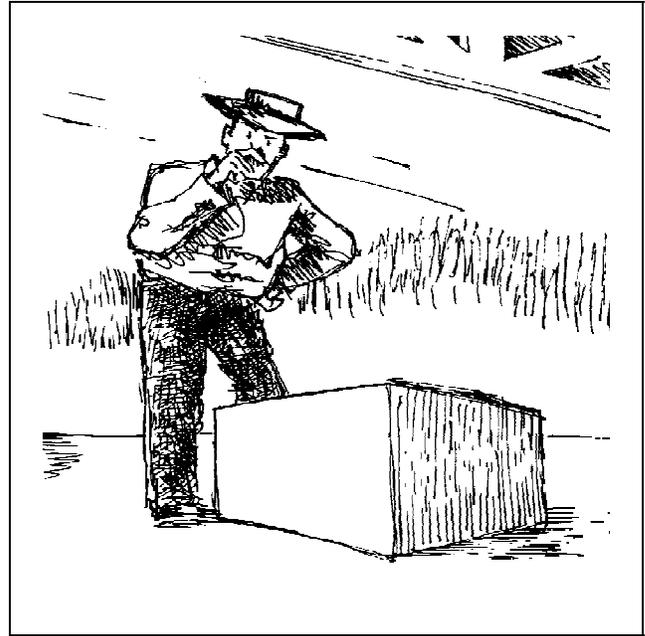


Figura 6. Planee su levantamiento

PLANEE SU LEVANTAMIENTO

El 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 en estimar sobre el peso del objeto que Ud. estará moviendo y la distancia que lo moverá. (Mira a la Figura 6.) ¿Es bultoso? ¿necesitará ayuda? ¿Ve cualquier peligro que pueda ser eliminado? Piense sobre esto siempre que haga cualquier levantamiento.

COLOQUESE 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 agachese doblando las rodillas, no la espalda. Usando ambas manos, agarre firmemente la carga y arrimela a su cuerpo lo más cerca que pueda. (Mira a la Figura 7.)



Figura 7. Coloquese correctamente frente a la carga

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. (Mira a la Figura 8.) Asegure de que la carga no está bloqueando su visión cuando empieza a caminar lentamente a su destino. Si necesita voltear

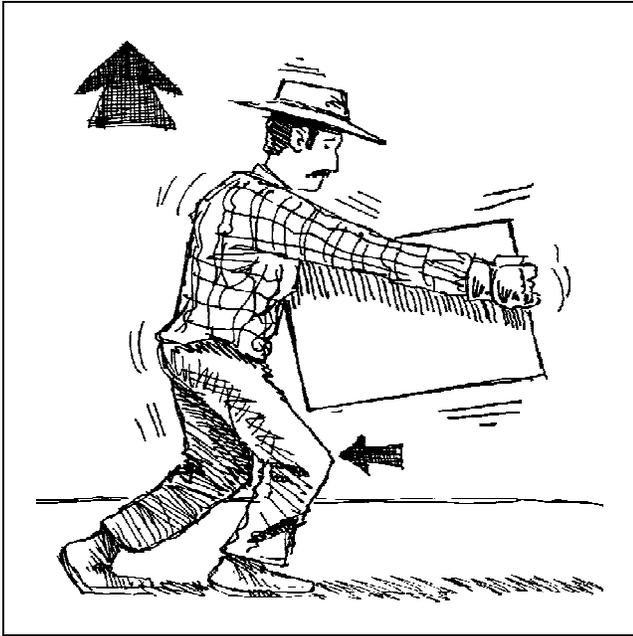


Figura 8. Levante con las piernas, no con la espalda

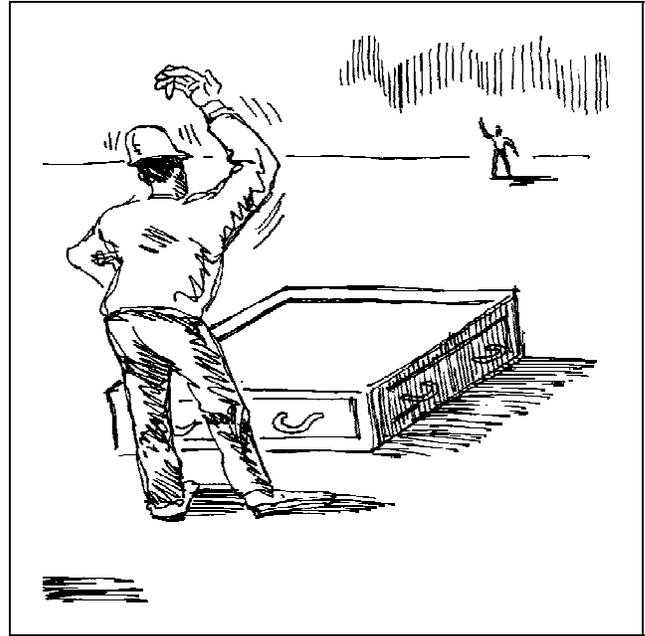


Figura 10. Obtenga ayuda, si es necesario

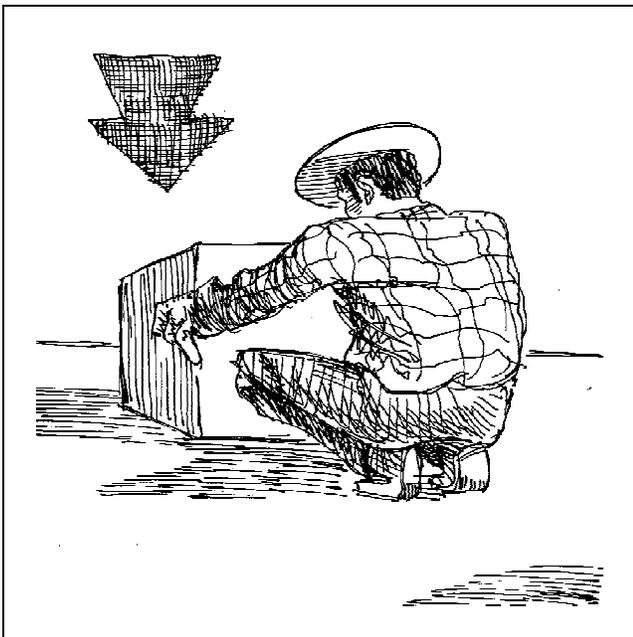


Figura 9. Baje la carga correctamente

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. (Mira a la Figura 9.) 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 esta segura y no se caerá cuando Ud. se vaya.

OBTENGA AYUDA, SI ES NECESARIO

Si la carga es muy pesada, bultosa o difícil para que usted solo la levante, busque a un amigo para que le ayude a cargarla. (Mira a la Figura 10.) 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.