

La Prevención de Lesiones a la Espalda

Meta

Este programa proporciona información sobre el cuidado correcto de la espalda para ayudar a reducir la posibilidad de lesiones a la espalda en el trabajo y en casa.

Objetivo

El participante entenderá cómo cuidar su espalda al aprender de la mecánica del cuerpo, las maneras de modificar el estilo de vida, la diferencia entre un estirón y una torcedura, algunos errores comunes hechos al levantar objetos, y los ocho pasos para levantar objetos correctamente.

Introducción

Todo lo que hacemos afecta nuestra espalda. Desgraciadamente, la espalda no es muy resistente. Una vez que se haya lastimado la espalda, nunca estará igual de fuerte como antes de lastimarse. ¿Cuántas veces al día levantamos, empujamos, jalamos, estiramos, y de otras maneras esforzamos la espalda? La prevención es la clave para proteger nuestra espalda de lesiones durante estas actividades.

La mecánica del cuerpo

La mecánica del cuerpo es la manera correcta de mover y colocar el cuerpo para diferentes actividades para prevenir lesiones. Es importante recordar que nuestros cuerpos no dejan de funcionar al llegar del trabajo a la casa. Necesitamos seguir las mismas reglas igual en la casa que en el trabajo.

La posición natural de la espalda es una curva en forma de la letra “S”. Esto se conoce como la posición neutral. Para mantener la posición neutral y para la buena postura, necesitamos aprender a mantener una línea recta, de un punto en medio de los oídos – a los hombros – a un punto en medio de las caderas – a un punto en medio de las rodillas – a un punto en medio de los tobillos. Esto requiere pararse recto, meter la panza, y apretar las nalgas. Imagínese como si fuera una plomada de los oídos hasta las rodillas. Esto mantendrá nuestra espalda en una curva natural de “S”.

Nuestra espalda necesita ser mantenida en la posición neutral cuando estamos sentados, parados, dormidos, y al estirar y empujar.

Muchos de nosotros pasamos gran parte del día sentados. El estar sentado aumenta el peso en la columna vertebral más que el estar de pie. El estar sentado con los hombros caídos puede

poner presión adicional en la espalda. Algunas soluciones posibles para sentarse correctamente pueden incluir:

- tener una silla con máximos puntos de ajuste;
- mantener una posición neutral;
- moverse con frecuencia (tomar micro-descansos); y
- tener mesas de trabajo ajustables.

Si su trabajo incluye largos ratos de estar de pie, se debe colocar un pie sobre un reposapiés. Esta técnica levanta la parte de enfrente de la pelvis y reduce la posibilidad de una condición de espalda caída. Alterne el peso del cuerpo de un pie a otro con frecuencia. Ajuste su mesa de trabajo para no tener que agacharse al hacer su trabajo. Si su área de trabajo es un cubículo, se puede ajustar la altura de la mesa de trabajo. Si se usa un escritorio común, y no encuentra manera de corregir la altura, ajuste su silla al escritorio, use un reposapiés o suba el escritorio sobre bloques para aumentar la altura de la superficie de trabajo.

Al arreglar su área de trabajo o el almacén de la compañía, examine cada artículo con cuidado para evitar estirarse hacia arriba o agacharse. Piense en la frecuencia de uso del artículo igual que en su peso. La mejor zona de levantamiento es entre la cintura y los hombros. Coloque los objetos pesados y de uso frecuente a la altura de la cintura para reducir el doblarse y torcerse para alcanzar el objeto. Coloque los objetos menos pesados más alto o más abajo. Use carretillas o plataformas rodantes para mover los objetos pesados para no estarlos cargando.

Es mejor para la espalda empujar un objeto que jalarlo. Si usted empuja, puede ver por encima de la carga y usar sus piernas, no la espalda. Mantenga el objeto en frente y arrímelo a su cuerpo lo más que pueda, ya que esto le proporciona más control y dirección.

Para mantener la salud mental y física es muy importante dormir. La mayoría de nosotros dormimos entre 6 y 8 horas al día. Aún dormido, usted puede lastimar la espalda si no mantiene buena postura. Para dormir correctamente se necesita:

- Usar un colchón firme
- Evitar dormirse boca abajo. Esto puede resultar en una espalda chueca.
- Colocar una almohada debajo de las rodillas al dormirse boca arriba.
- Al dormirse de lado, coloque una almohada entre las rodillas y mantenga las rodillas dobladas.

Modificando el Estilo de Vida

Algunas modificaciones simples a su estilo de vida pueden ayudar a proteger su espalda de lesiones. Al intentar modificar su estilo de vida, sea realístico en sus metas. Un pequeño cambio es mejor que ninguno. Trate de hacer modificaciones pequeñas sobre un periodo de tiempo. Comprométase a caminar alrededor de la cuadra todos los días y no a correr cinco millas. El ejercicio regular puede ayudarlo a fortalecer los músculos del estómago, a perder un poco de peso, y a aumentar su flexibilidad. Reduzca las porciones de comida en vez de iniciar una dieta estricta o de líquidos. Dispóngase a intentar algo diferente – nuevas recetas, nuevos deportes, la meditación, o ejercicios aeróbicos de bajo impacto.

¿Estirón o Torcedura?



Un estirón igual que una torcedura significa que algo ha sido estirado más allá de sus límites. Un estirón se refiere a un músculo. Al sobre-estirarse un músculo, ha sido obligado a exceder su capacidad de trabajo. El ejercicio regular puede fortalecer los músculos y permitirlos a trabajar más por más tiempo, lo que es importante ya que los músculos son las bestias de carga de la espina dorsal.



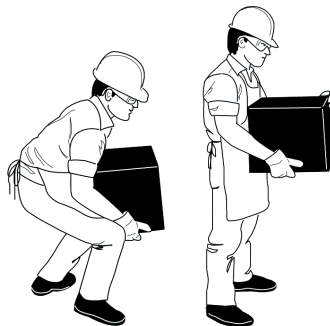
Un estirón puede ocurrir en los ligamentos (bandas fibrosas conectando los huesos) o en los tendones (bandas de tejido conectando los músculos a los huesos). Un tobillo torcido es un ejemplo de un ligamento torcido. Los síntomas de los estirones y las torceduras son un dolor repentino, agudo, y persistente en el sitio de la lesión, seguido por hinchazón.



Errores Comunes de Levantamiento

Algunos errores comunes de levantamiento son:

- Inclínándose hacia adelante con la cintura y con las piernas rectas. Al inclinarse hacia adelante con la cintura y con las piernas rectas, se requiere el uso de los músculos de la espalda inferior y el peso del objeto siendo levantado incluirá el peso de la parte de arriba del cuerpo.
- Empleando movimientos rápidos y entrecortados. Esto resulta en tensión de los músculos de la espalda inferior y puede provocar estirones y torceduras.



- Doblándose y torciéndose al levantar objetos pone la columna vertebral en una posición débil y saca la curva de fuerza natural de “S” del proceso de levantamiento.
- Cargando el objeto demasiado lejos del cuerpo. La espalda es cómo un sistema de palancas. La distancia entre la carga y el fulcro (el punto de apoyo) puede considerarse cómo la distancia entre el cuerpo y el objeto siendo levantado.
- Falta de planear el levantamiento. Usted necesita revisar el camino para esté seguro de que está libre de obstrucciones. Examine la carga y si está demasiado pesada o bultosa para que usted la levante sólo, pida ayuda.

Ocho Pasos Para Levantar Objetos Correctamente

Hay ocho pasos a seguir en la ejecución de un levantamiento seguro. Tal vez parezcan muy simples pero si se siguen al levantar objetos, las probabilidades de lastimarse serán disminuidas de manera profunda. Al ejecutar un levantamiento, asegúrese:

1. Examinar la carga – asegúrese de que la carga esté estable y equilibrada. Confirme el peso. Intente moverla con el pie, si no puede probablemente necesita pedir ayuda.
2. Planear el trabajo – piense en todas las posibilidades. ¿Está el camino libre de obstrucciones? ¿Cuánto pesa la carga? ¿Cuánto se va a esforzar la espalda? ¿Hay tráfico, peligro de tropezarse, puertas, o escaleras que hay que subir o bajar? Si es posible, nunca cargue objetos que requieren el uso de las dos manos al subir o bajar escaleras. Use el elevador. Planee un descanso, si se necesita.
3. Establecer una base de apoyo – use una postura amplia y equilibrada con un pie en frente del otro. Asegure tener buen apoyo y los pies separados a la distancia de los hombros. Esta postura alternada le da la estabilidad para no caerse y le ayuda a asegurar el objeto.
4. Doblar con las rodillas, mantenga los talones arriba del piso, y acérquese al objeto lo más que pueda. Siempre levante con las piernas y no con la espalda.
5. Sujetar bien con las palmas de las manos y asegúrese agarrar bien el objeto. Asegúrese de que vaya a poder mantener sujeto el objeto sin tener que ajustar las manos después. Puede usar guantes para mantener el objeto sujeto, pero no confíe en los guantes porque pueden insensibilizar los dedos resultando en que no se puede sentir el objeto.
6. Levante gradualmente con las piernas sin usar movimientos entrecortados. Al usar la fuerza de las piernas, se disminuye mucho la posibilidad de lastimar la espalda inferior.

7. Mantenga la carga cerca para no arquear la espalda inferior. Al comenzar a levantar, apriete los músculos del estómago y mantenga arriba la cabeza y los hombros. Mientras más cerca esté la carga a la espina dorsal, menos fuerza será puesta en la espalda.
8. Gire – no se tuerza. Mueva sus pies en la dirección del levantamiento. Esto eliminará la necesidad de torcer la cintura.

Resumen

No siempre se puede evitar el levantar objetos, pero es importante reconocer las limitaciones del cuerpo y cómo usar las técnicas correctas para proteger la espalda contra los estirones y las torceduras. La mejor manera de prevenir lesiones a la espalda es con el desarrollo de buenas costumbres de salud. Aprenda a usar buena mecánica corporal, incluyendo al estar de pie, al estar sentado, al empujar, al jalar, y al dormir. Haga algunas modificaciones en su estilo de vida, tales como una buena dieta y ejercicio regular. Evite errores comunes de levantamiento y aplique procedimientos correctos de levantamiento.

Repaso

1. La mecánica corporal es la manera correcta de moverse y posicionar el cuerpo para diferentes actividades para prevenir lesiones. Verdad/Falso
2. Al almacenar objetos, coloque los objetos más pesados en el estante más alto. Verdad/Falso
3. Es importante dormir en un colchón firme. Verdad/Falso
4. El estar sentado aumenta el peso en la espina dorsal más que el estar de pie. Verdad/Falso
5. La espalda es muy resistente y se compone muy rápido. Verdad/Falso

Respuestas

1. Verdad
2. Falso (cerca de la altura de la cintura)
3. Verdad
4. Verdad
5. Falso (una vez lastimada, no estará tan fuerte)

Recursos

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores ofrece una biblioteca de videos sobre la salud y seguridad del trabajador. Llame al (512) 804-4620 para más información o visite nuestra página web a <http://www.tdi.state.tx.us/wc/safety/employers.html>.

Descargo de Responsabilidad: La información contenida en este programa se considera correcta en la hora de publicación.