

Mantenimiento de la Salud de la Espalda Y Técnica de Levantado Seguro

Quick Tips



Mantener una espalda sana:

- **Buena postura** - reduce la tensión en la espalda, cuello y hombros; mantiene las curvas naturales de la columna vertebral.
- **Aprender a relajarse** - reduce el estrés y la tensión muscular.
- **Comer una dieta balanceada** - mantiene el peso bajo control; ayuda a mantener las curvas naturales de la espalda.
- **Fumar** - afecta negativamente la espalda al reducir la cantidad de oxígeno y nutrientes disponibles para los discos espinales y el proceso de curación.
- **Ejercicio regular** - fortalece y mejora la flexibilidad de la espalda y los músculos abdominales, disminuye la gravedad de las lesiones de la espalda y promueve el proceso de curación.



Datos sobre lesiones de la espalda:

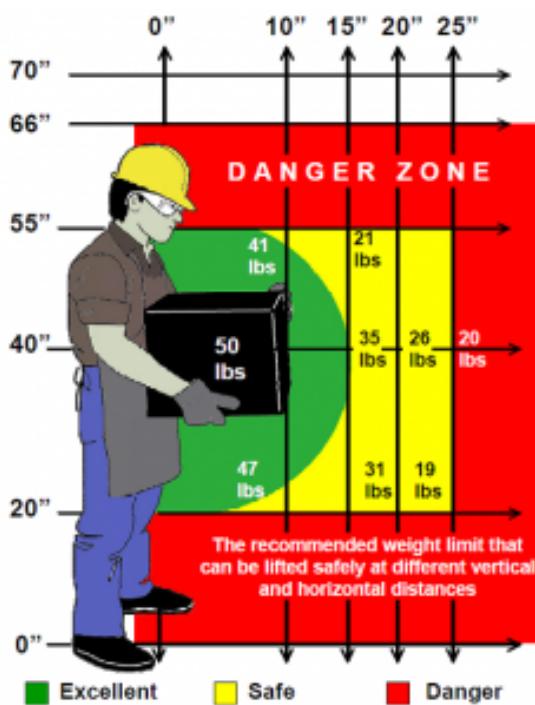
- Considerado el problema de seguridad y salud en el lugar de trabajo más frecuente del país.
- 80-90% de los estadounidenses tendrán una lesión en la espalda durante su vida
- Doloroso y puede tener un efecto en todo lo que hace una persona
- Rara vez resultan de un solo evento, sino de un trauma acumulativo con el tiempo.
- Se puede prevenir empleando técnicas apropiadas de levantamiento y manejo de materiales, haciendo ejercicio regularmente, comiendo adecuadamente y manteniendo una buena postura.

Función de la espalda: La espalda funciona protegiendo la médula espinal, sirviendo como la estructura principal del cuerpo, proporcionando una palanca para levantar y sostener los órganos internos. La parte baja de la espalda es la que sufre mayor estrés y la más susceptible a lesiones debido a este estrés.

Estructura y dolor de espalda: La espalda está compuesta de vértebras (huesos), discos, nervios, músculos, ligamentos y tendones. La mayoría de los dolores de espalda se asocian con esguinces musculares y ligamentosos, que sanan rápidamente. Los discos llenos de líquido absorben las fuerzas de compresión y degeneran naturalmente a medida que envejecemos. Levantar y transportar objetos de forma inadecuada puede afectar negativamente a los discos.

Pautas para el manejo de materiales:

Antes de levantar un objeto, considere su peso, tamaño y forma. También, considere la frecuencia del levantado, la distancia vertical del levantado y la distancia horizontal entre la persona y el objeto. Con objetos pesados o incómodos, es posible que necesite pedir ayuda a un compañero de trabajo o utilizar un dispositivo de maniobra de materiales, como una carretilla a mano, un carrito, una carretilla un gato elevador o un montacargas. Otras opciones pueden incluir el reembalaje de una carga en unidades más pequeñas y manejables para facilitar una elevación segura. Independientemente del peso de un objeto, siempre utilice la técnica de levantamiento adecuada.



Técnica de levantado adecuada:

- Planificar el ascensor, incluyendo la ruta, los obstáculos, las puertas y/o las escaleras.
- Calcular el peso del objeto que se va a levantar inclinando la esquina.
- Separe los pies hasta el ancho aproximado de los hombros.
- Doble las rodillas.
- Apriete los músculos del estómago.
- Mantén la cabeza en alto y la barbilla fuera.
- Sujeción segura de la carga.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- Levante lenta y uniformemente, evitando movimientos rápidos y espasmódicos.
- Evite levantar y girar simultáneamente.
- Gire los pies en la dirección de la marcha prevista; no los gire por la cintura.

Combatir otras fuentes de estrés de la espalda:

- Estar sentado durante mucho tiempo - Usar una buena postura; cambiar de posición con frecuencia; tomar descansos regulares para caminar
- Permanecer de pie durante mucho tiempo - Usar una buena postura; usar zapatos con suela suave; usar soportes para los pies; no estar de pie con las piernas en una posición fija.
- Resbalones, tropezones y caídas - Evitar distracciones (por ejemplo, enviar mensajes de texto); estar atento y reportar preocupaciones; mantener una limpieza adecuada; mantener los pasillos libres de materiales y equipo.