Back Injuries and Prevention Safety Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La espalda está formada por huesos, músculos, ligamentos, vértebras, discos y tejido conjuntivo, y las lesiones de espalda en el trabajo pueden dañar cualquiera de ellos. Aunque las lesiones pueden producirse en cualquier parte de la columna vertebral, entre la cabeza y el coxis, la mayoría de las lesiones de espalda en el lugar de trabajo afectan a la zona lumbar. Quizá la más común de ellas sean los problemas discales, que se producen cuando uno de los discos que actúan como amortiguadores entre las vértebras de nuestra columna vertebral se comprime repentinamente y acaba sobresaliendo de su posición normal. Si este disco toca un nervio de la columna vertebral, puede provocar un dolor intenso.

CUÁL ES EL PELIGRO

Las lesiones de espalda, principalmente las lumbares, son las más frecuentes y difíciles de prevenir en el trabajo.

- Las lesiones de espalda suelen producirse cuando:
- Una persona levanta un objeto
- Se utilizan técnicas de levantamiento inadecuadas, como levantar con la espalda y no con las piernas
- Levantar un objeto demasiado pesado para la persona
- Se tuerce al levantar o transportar objetos
- Levantamiento repetitivo durante una tarea laboral

LAS LESIONES DE ESPALDA MÁS COMUNES EN EL TRABAJO SON

- **Distensiones y esguinces de la parte inferior de la espalda**: Las lesiones en la parte baja de la espalda son bastante comunes entre los trabajadores. Los empleados que deben permanecer sentados o de pie durante largos periodos de tiempo pueden desarrollar dolor en la parte baja de la espalda, mientras que los empleados que son muy activos pueden sufrir fácilmente un esguince. La mayoría de estas lesiones son leves y pueden tratarse con analgésicos y fisioterapia.
- **Discos abultados, herniados y deslizados**: Entre cada vértebra hay un disco

blando que actúa como amortiguador. Cuando uno de estos discos se sale de su sitio o se daña, puede causar mucho dolor.

- **Pinzamiento de los nervios:** Cuando un disco presiona contra un nervio de la espalda, se denomina nervio pinzado. Este tipo de lesión puede ser muy dolorosa y puede afectar al cuello, la espalda y las piernas.
- **Vértebras fracturadas:** Las vértebras fracturadas pueden requerir una atención médica importante. Las lesiones derivadas de accidentes traumáticos, como los accidentes de tráfico o el mal funcionamiento de la maquinaria pesada, pueden incluir la fractura de vértebras.
- **Enfermedad discal degenerativa:** A medida que envejecemos, los discos de la columna lumbar se desgastan.

COMO PROTEGERSE

Eliminar– La mejor manera de proteger a las personas contra las lesiones de espalda es eliminar el mayor número posible de levantamientos durante la jornada laboral. El uso de equipos como carretillas elevadoras, equipos pesados, plataformas rodantes, etc. es la mejor manera de conseguir eliminar la manipulación y el levantamiento de objetos a mano. Cuando sea posible, divida los objetos grandes o pesados que supongan un peligro al levantarlos en cargas más pequeñas y seguras.

Controles de ingeniería-Instale dispositivos mecánicos de elevación y cintas transportadoras cuando sea posible para limitar la manipulación de objetos. Instale estanterías adecuadas y configure áreas de almacenamiento que mantengan los objetos y las elevaciones dentro de un rango óptimo.

Controles administrativos: utilice el sistema de compañeros cuando levante objetos incómodos o pesados. Por ejemplo, tener una política de no levantar nada de más de 100 libras como equipo sin involucrar primero a un supervisor para ver si hay una manera más segura de completar el levantamiento es un control administrativo.

Los equipos de protección personal, como los soportes o cinturones para la espalda, no han demostrado ser demasiado eficaces para prevenir las lesiones de espalda. Estos dispositivos suelen crear una falsa sensación de seguridad al completar los levantamientos.

RESPONSABILIDAD DEL TRABAJADOR

- El primer paso es adquirir una buena forma física y mantenerla. El sobrepeso, sobre todo cuando la mayor parte del peso excesivo se lleva en el abdomen, crea un tremendo estrés, día tras día, en la espalda. Ponerse en forma significa desarrollar buenos hábitos alimenticios y hacer ejercicio con regularidad. También puede incluir el desarrollo de la fuerza mediante el entrenamiento con pesas u otros ejercicios diseñados para fortalecer el núcleo del cuerpo.
- También es importante mantener una buena postura y encontrar formas eficaces de gestionar el estrés.
- Estirarse antes de empezar a trabajar es una buena idea. El objetivo es elevar ligeramente el ritmo cardíaco y conseguir que la sangre fluya hacia los músculos, así como hacia los discos entre las vértebras de la columna.
- Cuando se enfrente a una tarea específica, evalúa siempre la carga y decide si puede ser manejada por una sola persona. Ver la distancia que hay que

mover. Ver si hay obstáculos en el camino. Prepare la tarea para que sea lo más fácil posible y traiga ayuda siempre que sea necesario.
- Tenga en cuenta que algunas tareas pueden realizarse mejor con equipos mecánicos. Habla con el capataz sobre el uso de elevadores u otros equipos.
- Cuando levante la carga, dobla las rodillas y acércate lo más posible a ella. Mantenga la espalda recta y utilice las piernas para realizar el trabajo pesado. Evite torcerse al levantar, transportar o bajar la carga. Mientras la transportas, mantenla lo más cerca posible del cuerpo. Al terminar, tómate unos segundos para enderezar y estirar la espalda.

CONCLUSIÓN

Una de las mejores formas de protegerse de daños corporales al levantar, empujar o tirar es utilizar el equipo y la técnica adecuados o pedir ayuda. Tómate el tiempo necesario para examinar el objeto y conocer tus límites personales. Pide siempre ayuda si el objeto supera tu límite.