Back Pain & Muscle Ache Safety Talks – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El dolor de espalda es una de las quejas más comunes de la salud en los Estados Unidos y en todo el mundo. El dolor de espalda afecta a 8 de cada 10 personas en algún momento de sus vidas. Los riesgos son mayores para los trabajadores de manufactura, almacenes, hostelería y comercio, así como para otros con trabajos físicamente exigentes.

El dolor de espalda a menudo no es el resultado de un solo evento. Generalmente es el resultado de múltiples factores de estrés en el cuerpo por estar de pie, sentado o levantado incorrectamente durante mucho tiempo. Luego, de repente, un simple movimiento como agacharse para recoger el periódico por la mañana puede causar dolor.

Los signos y síntomas del dolor de espalda pueden incluir:

- Dolor muscular
- Dolor punzante
- El dolor que se irradia por la pierna
- El dolor que empeora al agacharse, al levantar, al estar de pie o al caminar…
- El dolor que mejora al reclinarse

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Hay muchos factores de riesgo para el dolor de espalda, incluyendo el envejecimiento, la genética, los riesgos laborales, el estilo de vida, el peso, la postura, el embarazo y el tabaquismo. Dicho esto, el dolor de espalda es tan frecuente que puede aparecer incluso si no se tienen factores de riesgo.

Factores de riesgo específicos para el dolor de espalda

Los pacientes con uno o más de los siguientes factores pueden estar en riesgo de sufrir dolor de espalda:

Envejecimiento. Con el tiempo, el desgaste de la columna vertebral puede dar lugar a condiciones (por ejemplo, degeneración del disco, estenosis espinal) que producen dolor de cuello y espalda. Esto significa que las personas mayores de

30 ó 40 años corren un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda que los individuos más jóvenes. Las personas de 30 a 60 años tienen más probabilidades de sufrir trastornos relacionados con los discos, mientras que las personas mayores de 60 años tienen más probabilidades de sufrir dolor relacionado con la osteoartritis.

Genética. Hay algunas pruebas de que ciertos tipos de trastornos de la columna vertebral tienen un componente genético. Por ejemplo, la enfermedad degenerativa de los discos parece tener un componente hereditario.

Riesgos laborales. Cualquier trabajo que requiera agacharse y levantarse repetidamente tiene una alta incidencia de lesiones de espalda (por ejemplo, el trabajador de la construcción, la enfermeria). Los trabajos que requieren largas horas de pie sin descanso (por ejemplo, peluquero) o sentado en una silla (por ejemplo, desarrollador de software) que no soporta bien la espalda también ponen a la persona en mayor riesgo.

Estilo de vida sedentario. La falta de ejercicio regular aumenta el riesgo de que se produzcan dolores de espalda baja y aumenta la probable gravedad del dolor.

Exceso de peso. El sobrepeso aumenta el estrés en la parte baja de la espalda, así como en otras articulaciones (por ejemplo, las rodillas) y es un factor de riesgo para ciertos tipos de síntomas de dolor de espalda.

COMO PROTEGERSE

Los procedimientos de levantamiento seguro y las técnicas de transporte de carga son cruciales para prevenir lesiones dolorosas y costosas en el lugar de trabajo. Lamentablemente, la mayoría de los trabajadores no utilizan sistemáticamente prácticas de seguridad para la espalda, lo que supone un gran riesgo para su bienestar personal. Las lesiones de espalda suelen ser causadas por levantar y transportar objetos pesados o incómodos de forma insegura, pero se pueden prevenir fácilmente. Los tipos más comunes de lesiones de espalda relacionadas con el trabajo son:

- Estiramiento de los músculos o sobrecarga de los mismos
- Esguince de ligamentos por un movimiento repentino
- Hernia de disco: pérdida de la capacidad de amortiguación de la columna vertebral por el esfuerzo o la edad.

Un programa de seguridad de la espalda es clave para reducir drásticamente las debilitantes lesiones de espalda en el trabajo.

Aunque las técnicas inadecuadas de levantamiento, transporte y movimiento son la causa principal de las lesiones de espalda, los factores que contribuyen de manera significativa son los trabajadores en malas condiciones físicas y con sobrepeso. Anime a sus empleados a mantener un peso saludable y un buen tono muscular a través de ejercicios de estiramiento y otros programas de bienestar.

Puede tomar medidas para evitar y prevenir el dolor de espalda y las lesiones en el trabajo. Por ejemplo:

Preste atención a la postura. Cuando esté de pie, equilibre su peso de manera uniforme sobre sus pies. No se encorve. Para promover una buena postura al

sentarse, elija una silla que apoye sus curvas espinales. Ajuste la altura de la silla de modo que sus pies descansen en el suelo o en un reposapiés y sus muslos estén paralelos al suelo. Retire su billetera o su teléfono móvil del bolsillo trasero cuando esté sentado para evitar ejercer una presión adicional sobre sus glúteos o la parte baja de la espalda.

Levante correctamente. Cuando levante y cargue un objeto pesado, levante con las piernas y apriete los músculos centrales. Sostenga el objeto cerca de su cuerpo. Mantenga la curva natural de su espalda. No se tuerza al levantar. Si un objeto es demasiado pesado para levantarlo con seguridad, pida a alguien que le ayude.

Modificar las tareas repetitivas. Utilice dispositivos de elevación, cuando estén disponibles, para ayudarle a levantar cargas. Intente alternar las tareas físicamente exigentes con otras menos exigentes. Si trabaja con un ordenador, asegúrese de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla estén colocados correctamente. Si habla frecuentemente por teléfono y escribe o escribe al mismo tiempo, coloque el teléfono en el altavoz o utilice un auricular. Evite agacharse, torcerse y estirarse innecesariamente. Limite el tiempo que pasa cargando maletines, carteras y bolsas pesadas.

Escuche a su cuerpo. Si debe estar sentado por un período prolongado, cambie de posición a menudo. Camine periódicamente y estire suavemente sus músculos para aliviar la tensión.

El dolor de espalda puede afectar a sus días de trabajo y a su tiempo libre. Sin embargo, no estás atascado en él. Examine su entorno de trabajo y trate las situaciones que puedan agravar su espalda. Incluso los pasos sencillos para aliviar el dolor de espalda son pasos en la dirección correcta.

CONCLUSIÓN

Es importante entender la compleja estructura de huesos y ligamentos si la espalda en el diseño y funcionamiento de la cultura del lugar de trabajo.