Back Safety Safety Talk – Spanish



¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

Las lesiones de espalda pueden ser extremadamente dolorosas y debilitantes. Según la Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos, las lesiones de espalda representan casi el 20% de todas las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo. De hecho, sólo el resfriado común representa más días de trabajo perdidos.

Aunque no existe una normativa específica para la formación de los empleados en materia de seguridad de la espalda, la Cláusula de Deberes Generales exige a los empleadores que proporcionen a los empleados un lugar de trabajo "libre de riesgos reconocidos", y dada la prevalencia de las lesiones de espalda en el lugar de trabajo, es difícil no considerarlo un "riesgo reconocido".

De hecho, un programa de seguridad de la espalda es clave para reducir drásticamente las lesiones de espalda debilitantes en el trabajo.

Las lesiones de espalda incapacitantes son costosas y demasiado frecuentes. Por eso su empresa necesita algo más que un enfoque rápido para combatir el dolor de espalda.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

La gran mayoría de las lumbalgias son de naturaleza mecánica. En muchos casos, el dolor lumbar está asociado a la espondilosis, término que hace referencia a la degeneración general de la columna vertebral asociada al desgaste normal que se produce en las articulaciones, los discos y los huesos de la columna vertebral a medida que las personas envejecen. Algunos ejemplos de causas mecánicas del dolor lumbar son:

- **Los esguinces y las distensiones son la causa de la mayoría de los dolores de espalda agudos.** Los esguinces están causados por el estiramiento excesivo o el desgarro de los ligamentos, y las distensiones son desgarros de tendones o músculos. Ambas pueden producirse por torcer o levantar algo de forma inadecuada, por levantar algo demasiado pesado o por estirar demasiado. Estos movimientos también pueden provocar espasmos en los músculos de la espalda, que también pueden ser dolorosos.
- **La degeneración de los discos intervertebrales** es una de las causas

mecánicas más comunes del dolor lumbar, y se produce cuando los discos, normalmente gomosos, pierden integridad como proceso normal de envejecimiento. En una espalda sana, los discos intervertebrales proporcionan altura y permiten la flexión y torsión de la zona lumbar. A medida que los discos se deterioran, pierden su capacidad de amortiguación.
- **Las hernias o roturas discales** pueden producirse cuando los discos intervertebrales se comprimen y sobresalen hacia fuera (hernia) o se rompen, provocando dolor lumbar.
- La **radiculopatía** es una afección causada por la compresión, la inflamación y/o la lesión de una raíz nerviosa de la columna vertebral. La presión sobre la raíz nerviosa provoca dolor, entumecimiento o una sensación de hormigueo que se desplaza o irradia a otras zonas del cuerpo a las que llega ese nervio. La radiculopatía puede producirse cuando la estenosis espinal o una hernia o rotura de disco comprimen la raíz nerviosa.
- La **ciática** es una forma de radiculopatía causada por la compresión del nervio ciático, el gran nervio que recorre los glúteos y se extiende por la parte posterior de la pierna. Esta compresión provoca un dolor lumbar similar a una descarga o a un ardor, combinado con un dolor que recorre los glúteos y desciende por una pierna, llegando ocasionalmente al pie. En los casos más extremos, cuando el nervio está pinzado entre el disco y el hueso adyacente, los síntomas pueden incluir no sólo dolor, sino entumecimiento y debilidad muscular en la pierna debido a la interrupción de la señalización nerviosa. La afección también puede estar causada por un tumor o quiste que presiona el nervio ciático o sus raíces.
- **La espondilolistesis** es una afección en la que una vértebra de la parte inferior de la columna vertebral se sale de su sitio, pellizcando los nervios que salen de la columna vertebral.
- **Una lesión traumática,** como la producida por la práctica de un deporte, un accidente de coche o una caída, puede lesionar los tendones, los ligamentos o los músculos y provocar dolor lumbar. Las lesiones traumáticas también pueden provocar una compresión excesiva de la columna vertebral, lo que a su vez puede hacer que un disco intervertebral se rompa o se hernie, ejerciendo presión sobre alguno de los nervios arraigados a la médula espinal. Cuando los nervios de la columna vertebral se comprimen e irritan, puede producirse dolor de espalda y ciática.
- **La estenosis espinal** es un estrechamiento de la columna vertebral que ejerce presión sobre la médula espinal y los nervios, lo que puede causar dolor o entumecimiento al caminar y, con el tiempo, provoca debilidad en las piernas y pérdida de sensibilidad.
- **Las irregularidades esqueléticas** incluyen la escoliosis, una curvatura de la columna vertebral que no suele causar dolor hasta la edad madura; la lordosis, un arco anormalmente acentuado en la parte baja de la espalda; y otras anomalías congénitas de la columna vertebral.

El dolor lumbar rara vez está relacionado con afecciones subyacentes graves, pero cuando estas afecciones se producen, requieren atención médica inmediata. Las afecciones subyacentes graves son:

- **Las infecciones** no son una causa común de dolor de espalda. Sin embargo, las infecciones pueden causar dolor cuando afectan a las vértebras, una afección llamada osteomielitis; a los discos intervertebrales, llamada discitis; o a las articulaciones sacroilíacas que conectan la parte inferior de la columna con la pelvis, llamada sacroilitis.
- **Los tumores** son una causa relativamente rara de dolor de espalda. En

ocasiones, los tumores se inician en la espalda, pero lo más frecuente es que aparezcan en ella como consecuencia de un cáncer que se ha extendido desde otra parte del cuerpo.
- **El síndrome de cauda equina** es una complicación grave pero poco frecuente de la rotura de un disco. Se produce cuando el material del disco se introduce en el canal espinal y comprime el haz de raíces nerviosas lumbares y sacras, provocando la pérdida de control de la vejiga y los intestinos. Si este síndrome no se trata, pueden producirse daños neurológicos permanentes.
- **Los aneurismas de aorta abdominal** se producen cuando el gran vaso sanguíneo que suministra sangre al abdomen, la pelvis y las piernas se agranda de forma anormal. El dolor de espalda puede ser un signo de que el aneurisma está aumentando de tamaño y que debe evaluarse el riesgo de rotura.
- Los cálculos renales pueden causar un dolor agudo en la parte baja de la espalda, normalmente en un lado.

Otras afecciones subyacentes que predisponen al dolor lumbar son:

- **Las enfermedades inflamatorias de las articulaciones,** como la artritis, incluida la artrosis y la artritis reumatoide, así como la espondilitis, una inflamación de las vértebras, también pueden causar dolor lumbar. La espondilitis también se denomina espondilo artritis o espondilo artropatía.
- **La osteoporosis** es una enfermedad metabólica de los huesos que se caracteriza por una disminución progresiva de la densidad y la resistencia de los huesos, lo que puede dar lugar a dolorosas fracturas de las vértebras.
- **La endometriosis** es la acumulación de tejido uterino en lugares fuera del útero.
- **Fibromialgia,** un síndrome de dolor crónico que implica dolor muscular generalizado y fatiga.

COMO PROTEGERSE

Los dolores de espalda recurrentes resultantes de una mecánica corporal inadecuada suelen poder prevenirse evitando los movimientos que sacuden o tensan la espalda, manteniendo una postura correcta y levantando los objetos adecuadamente. Muchas de las lesiones relacionadas con el trabajo son causadas o agravadas por factores de estrés como el levantamiento de objetos pesados, el estrés por contacto (contacto repetido o constante entre los tejidos blandos del cuerpo y un objeto duro o afilado), la vibración, los movimientos repetitivos y las posturas incómodas. El uso de muebles y equipos de diseño ergonómico para proteger el cuerpo de las lesiones en casa y en el lugar de trabajo puede reducir el riesgo de lesiones de espalda.

El uso de soportes lumbares en forma de bandas elásticas anchas que se pueden tensar para proporcionar apoyo a la parte baja de la espalda y los músculos abdominales para prevenir el dolor lumbar sigue siendo controvertido. Estos soportes se utilizan ampliamente a pesar de la falta de pruebas que demuestren que realmente previenen el dolor. Múltiples estudios han determinado que el uso de soportes lumbares no aporta ningún beneficio en cuanto a la prevención y el tratamiento del dolor de espalda. Aunque ha habido informes de casos anecdóticos de reducción de lesiones entre los trabajadores que utilizan cinturones de soporte lumbar, muchas empresas que tienen programas de cinturones de espalda también tienen programas de formación y concienciación ergonómica. La reducción

de las lesiones notificada puede estar relacionada con una combinación de estos u otros factores. Además, se aconseja cierta precaución dado que el uso de cinturones de sujeción puede en realidad provocar o agravar el dolor de espalda al hacer que los músculos de la espalda se debiliten por falta de uso. Tras un periodo de inactividad prolongado, se aconseja un régimen de ejercicios de bajo impacto. Caminar rápido, nadar o montar en bicicleta estática 30 minutos al día puede aumentar la fuerza y la flexibilidad de los músculos. El yoga también puede ayudar a estirar y fortalecer los músculos y mejorar la postura. Consulte a su médico para que le facilite una lista de ejercicios de bajo impacto, apropiados para su edad y dirigidos específicamente a fortalecer los músculos de la espalda baja y los abdominales.

- Estire siempre antes de hacer ejercicio o cualquier otra actividad física extenuante.
- No se encorve cuando esté de pie o sentado. La zona lumbar puede soportar el peso de una persona con mayor facilidad cuando se reduce la curvatura. Cuando esté de pie, mantenga el peso equilibrado sobre los pies.
- En casa o en el trabajo, asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda.
- Siéntese en una silla con un buen soporte lumbar y una posición y altura adecuadas para la tarea. Mantenga los hombros hacia atrás. Cambie a menudo de posición sentada y camine periódicamente por la oficina o estire suavemente los músculos para aliviar la tensión. Una almohada o una toalla enrollada colocada detrás de la parte baja de la espalda puede proporcionar cierto apoyo lumbar. Durante los periodos prolongados en que esté sentado, eleve los pies sobre un taburete bajo o una pila de libros.
- Use zapatos cómodos y de tacón bajo.
- Dormir de lado con las rodillas levantadas en posición fetal puede ayudar a abrir las articulaciones de la columna vertebral y aliviar la presión al reducir la curvatura de la columna. Duerma siempre sobre una superficie firme.
- No intente levantar objetos demasiado pesados. Levante desde las rodillas, meta los músculos del estómago y mantenga la cabeza baja y en línea con la espalda recta. Al levantar, mantenga los objetos cerca del cuerpo. No se tuerza al levantar.
- Mantenga una nutrición y una dieta adecuadas para reducir y prevenir el aumento excesivo de peso, especialmente el peso alrededor de la cintura que grava los músculos de la parte inferior de la espalda. Una dieta con una ingesta diaria suficiente de calcio, fósforo y vitamina D ayuda a promover el crecimiento de nuevos huesos.
- Deje de fumar. Fumar reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo que puede contribuir a la degeneración del disco vertebral.
- Fumar también aumenta el riesgo de osteoporosis e impide la curación. La tos debida al consumo excesivo de tabaco también puede causar dolor de espalda.

CONCLUSIÓN

Las lesiones de espalda y los esfuerzos repetitivos son problemas en el lugar de trabajo. Una buena planificación y unas prácticas laborales seguras pueden ayudar a prevenir estas lesiones.