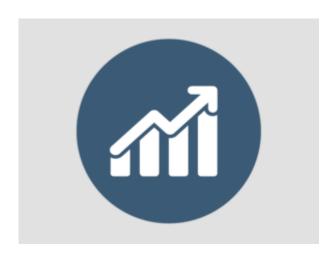
Dont Take Back Problems Sitting Down Stats and Facts — Spanish



HECHOS

Factores que contribuyen al dolor de espalda en el trabajo.

- 1. La fuerza. Ejercer demasiada fuerza sobre la espalda -por ejemplo, al levantar o mover objetos pesados- puede provocar lesiones.
- 2. Repetición. La repetición de ciertos movimientos, especialmente los que implican girar o rotar la columna vertebral, puede lesionar la espalda.
- 3. Inactividad. Un trabajo inactivo o de oficina puede contribuir al dolor de espalda, sobre todo si tienes una mala postura o estás sentado todo el día en una silla con un soporte inadecuado para la espalda.

Dolor de espalda y factores relacionados con el estilo de vida

- 1. El envejecimiento, la obesidad y una mala condición física también contribuyen al dolor de espalda
- 2. El dolor de espalda puede variar en intensidad desde un dolor sordo y constante hasta un dolor repentino, agudo o punzante. Puede comenzar de repente como consecuencia de un accidente o por levantar algo pesado, o puede desarrollarse con el tiempo a medida que envejecemos.
- 3. El dolor en la parte superior de la espalda suele ser el resultado de una mala postura, un uso excesivo de los músculos o una lesión.
- 4. Hasta 1/3 de las lesiones de espalda podrían evitarse con un espacio de trabajo mejor diseñado.
- 5. Las lesiones de espalda son el motivo de baja laboral más frecuente en la población activa en general, después del resfriado común.
- 6. La lumbalgia es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

ESTADÍSTICAS

- Las personas del estudio de 70 años o más que declararon haber tenido dolor de espalda o de cuello en el mes anterior tenían un 13% más de probabilidades de morir cada año por cualquier causa, en comparación con las personas que no tenían dolor de espalda.
- Según la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS), más de un millón de

trabajadores sufren lesiones de espalda cada año, y las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones o enfermedades laborales.

- La BLS realizó una encuesta y descubrió que el 80% de esas lesiones se producían en la zona lumbar y que el 75% de ellas tenían lugar al levantar objetos.
- Los expertos calculan que hasta el 80% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida.
- El 54% de los estadounidenses que sufren dolor pasan la mayor parte del día en el trabajo sentados.