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.