

Lo que usted debería saber acerca del **DOLOR DE ESPALDA**

¿Sabía usted que su espalda es la parte del cuerpo más propensa a sufrir lesiones? La mayoría de la gente llega a sufrir de un dolor de espalda en su vida. El dolor de espalda puede afectar a cualquiera-hombres, mujeres, oficinistas, jornaleros, jóvenes y viejos. Billones de dólares se gastan cada año en miles de lesiones de espalda en el trabajo.

Causas e indicaciones

Su espalda es un sistema complejo de respaldo formado por cuatro principales componentes: la espina dorsal, médula espinal, nervios y más de 400 músculos. Los cuatro problemas más comunes que pueden afectar la espalda son: esfuerzo excesivo/fatiga, vértebra fracturada, hernia discal y otros padecimientos como el artritis o infecciones que puedan debilitar la espalda. Las razones para estos problemas incluyen:

- **Una condición física débil.** La mala postura (hombros caídos o encorvados, etc.), la falta de ejercicio y el sobrepeso pueden contribuir significativamente al hundimiento de la espalda (una excesiva encorvadura frontal de la espalda) y a músculos débiles.
- **Tensión crónica.** Cualquier trabajo que le requiera estar sentado o parado parcialmente inclinado por periodos prolongados de tiempo, puede resultar en estrés excesivo de los músculos. El agacharse parcialmente sin un cambio de posición o el inclinarse, pone tensión en ambos lados de la espalda. El doblarse hacia un lado pone tensión en el lado opuesto.

Con el tiempo usted puede desarrollar una menor resistencia a la tensión. Al continuar la tensión crónica, los músculos ya no aguantan la actividad intensa haciéndose más propensas las lesiones. La fatiga común, la tensión y la debilidad, también lo hacen vulnerable a las lesiones de espalda.

Trabajar muy duro por períodos prolongados o mantener la espalda en una posición fija puede tensar, cansar y debilitar los músculos y como resultado, un control de movimiento limitado.

¿Qué hacer para prevenir o aliviar la tensión de espalda?

Siguiendo estas técnicas simples, se puede aliviar considerablemente el estrés de espalda.

- Cambie de posición con frecuencia de ser posible. Distribuya la carga de su peso, alternando la posición de su postura sobre un reposapiés cuando esté trabajando de pie. Tome descansos regulares, lejos de su escritorio o terminal.
- Estire los músculos periódicamente durante el día.
- Ajuste las alturas de los objetos para no encorvarse o inclinarse en exceso en las áreas de trabajo.
- ¡Relájese! Permita que los músculos de los hombros y cuello se relajen. Gire su cabeza suavemente y deje que caiga completamente hacia delante.

Consejos prácticos para el cuidado de espalda

- Cuando esté de pie, ponga la cabeza en alto, el abdomen plano y el pecho ligeramente levantado.
- Cuando esté sentado, mantenga las rodillas al mismo nivel que el de las caderas y la parte inferior de la espalda apóyela en un cojín firme.
- Duerma en un colchón firme, o coloque tablas de madera entre la base de la cama y el colchón. Evite dormir sobre su estómago.
- Al levantar un objeto, siempre doble las rodillas primero y levántese lentamente, sosteniendo el peso de la carga con sus piernas.



SCF *Arizona* 
At work for you

scfaz.com

Estas recomendaciones fueron desarrolladas utilizando normas generales de seguridad aceptadas por organizaciones en seguridad y fuentes de gobierno e industriales. El cumplimiento no garantiza que estará en conformidad con las leyes o regulaciones o con cualquier otro tipo de requisitos de seguridad. Su cumplimiento no asegura la seguridad de su negocio/lugar de trabajo.

La publicación de esta obra es para promover la seguridad laboral a través de compañías afiliadas y subsidiarias de SCF Arizona. La licencia para la divulgación de este material, así como los derechos de reproducción y distribución, son sólo y únicamente propiedad de SCF Arizona.

Si necesita esta publicación en un formato diferente, favor de comunicar sus necesidades al 888.835.3863 (voz) o al 800.367.8939 (TTY).

Communications & Public Affairs © 2007

64-1022S Rev. 12/2007