



LESIONES DE LA ESPALDA

Introducción

El dolor de espalda puede ser debilitante e interferir con su capacidad para trabajar, desplazarse y disfrutar de sus actividades habituales. Muchas lesiones de espalda ocurren en el lugar de trabajo, incluso en trabajos livianos. Algunos de ellos son el resultado del desgaste a lo largo del tiempo. Sin embargo, hay varias formas de reducir el riesgo de sufrir lesiones en la espalda en el trabajo.

Información puntual

¿Qué son las lesiones de espalda?

Una lesión de la columna vertebral puede ir desde una leve distensión lumbar (parte inferior de la columna) hasta un daño irreversible de la médula espinal. Cuando los músculos y tejidos de la columna lumbar (inferior) se estresan o se lesionan, se inflaman. A raíz de esta inflamación, se experimenta dolor y espasmos musculares.

CAUSAS

Fuerza: Mover y levantar objetos grandes es un trabajo que es mejor dejar para la maquinaria. Levantar regularmente objetos pesados o incluso levantar un objeto medianamente pesado en una postura incorrecta puede ejercer demasiada presión sobre la espalda. Esto puede estresar los músculos o los nervios, lo que podría dar lugar a un esguince muscular, y por tanto a lesiones de la columna lumbar.

Repetición: La columna vertebral puede moverse en todo tipo de direcciones, como han demostrado con razón los gimnastas. Sin embargo, no fue construida para ser un robot que repitiera el mismo patrón repetidamente.

Inactividad

Incluso algo tan sencillo como estar sentado o de pie todo el día puede provocar un dolor de espalda crónico. El cuerpo no está diseñado para permanecer en la misma posición todo el día. Esto puede causar debilidad en algunas partes de la columna vertebral, especialmente cuando va acompañado de una mala postura.

Factores del estilo de vida

A veces, otras condiciones pueden dar lugar a una lesión de la columna vertebral en el lugar de trabajo. Entre ellas se encuentran la mala salud física, la obesidad y el envejecimiento. Aunque no puedes controlar tu edad, puedes mantener un peso saludable para minimizar la tensión en tu columna vertebral.

Accidentes

Aunque su trabajo no implique levantar objetos pesados con regularidad, podría resbalar y caerse por las escaleras y lesionarse la columna vertebral.

Prevención de lesiones en el lugar de trabajo

Algunas personas corren más riesgo de sufrir una lesión en la columna vertebral que otras. Entre ellas se encuentran las personas con:

- Ocupaciones que requieren mucha actividad física
- Malas condiciones físicas y discapacidades
- Factores de estrés psicosocial como la depresión.
- Mecánica corporal inadecuada
- Una mala postura general al sentarse o levantar objetos

Cierre

Como consecuencia de una postura inadecuada, pueden desarrollarse trastornos musculoesqueléticos, que son molestias, dolores o incomodidades que afectan a varias zonas del cuerpo. Si estas lesiones se agravan, pueden dar origen a una serie de enfermedades frecuentes en el entorno laboral.

“RECUERDA: LA POSTURA APROPIADA ES CUESTIÓN DE UNA ORGANIZACIÓN INTERIOR EFECTIVA DEL CUERPO.”

ConSeguridad

Elaborado por el Ing. Cesar Arenas