

Cómo evitar lesiones de espalda

Las lesiones de espalda ocasionadas en el trabajo pueden representar altos costos para la empresa. Además, una vez que una persona haya sufrido una lesión de espalda, corre un riesgo cuatro veces mayor de sufrir otras. Todo esto se puede evitar tomando las debidas precauciones en el trabajo.



La manera correcta de levantar objetos

La mayoría de las lesiones de espalda son ocasionadas por levantar objetos indebidamente.

- ◆ Cuando levante un objeto, mantenga la espalda y el cuello alineados, doble las rodillas, pero no doble la cintura, y haga el esfuerzo utilizando los músculos de las piernas, el abdomen y los glúteos.
- ◆ Si siente algún dolor, aunque sea leve, no cese de levantar el objeto.
- ◆ No levante objetos que sean demasiado pesados para usted.
- ◆ Pida ayuda o utilice una carretilla o una plataforma rodante para empujar (pero no para tirar) los objetos pesados.



Cómo controlar el estrés

El estrés puede agravar los problemas de la espalda haciendo que los músculos estén más tensos.

- ◆ Respire profunda y prolongadamente.
- ◆ Haga ejercicios aeróbicos con regularidad.
- ◆ Tome descansos.
- ◆ Riase en voz alta.
- ◆ Hágase masajes en el cuello y los hombros.
- ◆ Haga meditación.



- ◆ Mantenga las rodillas flexionadas, no las estire al máximo.
- ◆ Párese sobre una superficie alfombrada o acolchonada, siempre que sea posible.

Evite el consumo de sustancias nocivas

La nicotina y la cafeína estimulan la adrenalina y aumentan la sensibilidad al dolor.

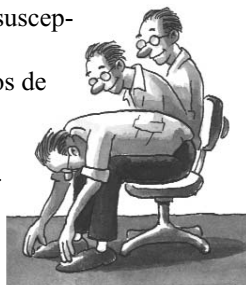
- ◆ Beba jugos o agua embotellada, en lugar de café o de bebidas que contengan cafeína.
- ◆ Deje de fumar.



Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a reducir la tensión de los músculos de la espalda y hacerlos menos susceptibles a lesiones.

- ◆ Haga ejercicios de estiramiento antes de empezar a trabajar y durante los descansos.



La postura

La mala postura es una de las causas principales de la creciente incidencia de dolores de espalda, cuello y hombros.

- ◆ Mantenga alineadas en línea recta orejas, hombros y cadera.
- ◆ Evite llevar zapatos de taco alto.
- ◆ Tome pequeños descansos y permita que sus músculos se recuperen.
- ◆ Cambie de posición.
- ◆ Cuando permanezca de pie, utilice un banco pequeño para elevar uno de sus pies y alterne los pies.



Alivios para el dolor de espalda

- ◆ Algunas medicinas que se venden sin receta médica, tales como Ibuprofen o Aspirina, pueden aliviar el dolor de espalda y reducir la inflamación. Si el dolor de espalda persiste, se debe visitar al médico.
- ◆ Siéntese, utilizando un cojín que le aplique calor en la parte baja de la espalda. Para evitar una quemadura accidental, no utilice el cojín caliente durante más de 20 ó 30 minutos a la vez. Entre una sesión de uso y otra, retire el cojín por lo menos durante 10 minutos.