

Prevención de Las Lesiones de la Espalda

Aunque son las lesiones más comunes en el lugar de trabajo, las lesiones de la espalda pueden evitarse cuidando de tu salud y siguiendo las siguientes instrucciones para el movimiento adecuado del cuerpo. Mientras que existen varias causas para las lesiones de espalda, las siguientes son sugerencias para evitar lesiones por medio de buena postura, ejercicio, poniendo atención a un levantamiento apropiado y a un movimiento de cuerpo adecuado.

Postura:

Una postura adecuada significa pararse recto al estar de pie, no encorvado, ni exagerar de otro modo las curvas naturales de la espina dorsal. La mala postura puede conducir a que se debilite la espinal dorsal y los músculos del estómago, lo cual contribuye al dolor y a las lesiones de la espalda. Para practicar la buena postura, contrae tus músculos del estómago para quitarle exceso de presión a tu espina dorsal y permite que tus rodillas estén un poco dobladas al estar de pie. ¡Recuerda que la postura también es importante cuando duermes! Si es posible, duerme en un colchón firme y evita dormir boca abajo. Dormir ya sea de lado con una almohada entre tus rodillas o de espalda con una almohada bajo tus rodillas para soporte.

Ejercicio:

El ejercicio es esencial para fortalecer tus músculos centrales y la espina dorsal. Si no eres activo, trata de caminar 10 minutos a un ritmo cómodo, aumentando la caminata a 30 minutos por lo menos tres veces por semana, diariamente sería ideal. Al caminar, mantén la misma buena postura mencionada anteriormente, lo cual incluye contraer los músculos del estómago y mantener tus hombros relajados y hacia atrás. Al estabilizar y fortalecer tu músculos centrales ayudas al soporte de tu espina dorsal y evitas lesiones adicionales. Cuando haces una actividad o movimiento el cual no has realizado por un tiempo, haz algunos simples ejercicios de estiramiento para todo tu cuerpo y para los músculos que estarán particularmente envueltos antes, durante y después de la actividad. El mantener tu estado físico durante todo el año reducirá la posibilidad de lesiones.

Mecánica del Cuerpo:

Al levantar, doblar o estirar, piensa sobre como estas usando tu espalda. Considera si hay un método más simple que pueda usarse y con certeza no dudes en pedirles ayuda a otras personas. Por ejemplo, en vez de doblar la espalda al levantar algo pesado que está en el piso, dobla las rodillas y levanta despacio con tus piernas. Mantén la espalda lo más recta posible y mantén una postura correcta. En vez de tratar de tomar algo que está muy alto, usa una escalera estable. Empuja o jala con todo tu cuerpo, no sólo con tus brazos. Mantén una postura correcta, agáchate usando tus rodillas y la cadera, no la espalda ni la cintura, y utiliza tus piernas al levantar. Sobre todo cuando trabajas con objetos pesados, ten un ritmo adecuado para tus actividades, toma descansos frecuentemente y varía la posición de tu cuerpo cuando estés de pie.

Cuando estés sentado piensa en términos de la forma "L", llamado ángulos rectos. Las rodillas deben estar en un ángulo recto cuando los pies tocan el suelo. La espalda y los muslos deben formar ángulos rectos cuando estás sentado y al usar un teclado mantén tus muñecas rectas y los codos también en ángulos rectos. Recuerda que la postura es también importante al estar sentado, así es que mantén tu cabeza, espalda y hombros relajados. Mientras que algunas veces las lesiones no pueden evitarse, practicando técnicas preventivas de buena postura, mecánica adecuada del cuerpo y estando en forma son los primeros pasos para mantener una espalda saludable y sin dolor.