

Prevención de esguinces y torceduras

Los esguinces y torceduras son lesiones que usualmente afectan la espalda, brazos, hombros, y que generalmente son causadas al levantar, empujar o alcanzar algo. Hay una pequeña diferencia entre un esguince y una torcedura, aunque ambos pueden resultar de las mismas actividades en el lugar de trabajo. Un esguince es un ligamento lastimado, lo cual es el tejido que conecta de hueso a hueso y una torcedura es un músculo o tendón de músculo lastimado, lo cual es el tejido que conecta de músculo a hueso. El evitar esguinces y torceduras es mucho más fácil que el tratarlos; los siguientes son unos simples consejos para que tengas presentes en el lugar de trabajo para reducir el peligro de lesiones.

Al levantar objetos pesados, primero evalúa si el objeto es muy pesado para levantarlo cómodamente por tu propia cuenta; no demores en pedir ayuda si es necesario. Las opciones posibles para trabajar con objetos pesados son ya sea dividir el peso en secciones manejables más pequeñas u obtener la ayuda de un compañero de trabajo o aparato mecánico. Si tienes la opción de empujar o de jalar un objeto pesado, siempre opta por empujar y asegúrate de mantener el cuerpo debidamente alineado, usando el peso de tu cuerpo y músculos de las piernas. Al levantar un objeto pesado, asegúrate de levantarlo usando tus rodillas y manteniendo una postura adecuada; no te encorves ni tuerzas tu cuerpo innecesariamente. Pon atención al alineamiento natural de tu espina y mantén la mayor parte del peso al nivel de tu cintura, se es posible.

Al tratar de alcanzar algo o al inclinarte, coloca tu cuerpo en una posición neutra, cómoda y colócate lo más cerca posible al área de trabajo. Por ejemplo, usa una escalera para poder estar en un área de trabajo más alta, asegurándote de mantener tus brazos al nivel de los hombros. Al inclinar, colócate lo más cerca que puedas a tu área de trabajo: agáchate para estar alineado directamente con tu trabajo, en vez de lastimarte posiblemente por estar en una posición incómoda. Asegúrate de tomar descansos consistentemente y mueve tu peso según sea necesario.

Como siempre, una regla general para evitar lesiones es cuidar generalmente de tu cuerpo entero. Saca tiempo para hacer ejercicios, mantén una dieta saludable y balanceada y asegúrate de dejar que tu cuerpo

descanse. El mantenerte en una buena condición física es crucial para tu bienestar general.