



Dolor de Espalda

El dolor de espalda puede afectar a cualquier persona: hombres, mujeres, oficinistas, obreros, jóvenes y viejos.

Causas e Indicaciones

Las condiciones que comúnmente afectan la espalda son la distensión o fatiga, fractura de vértebras, discos herniados y enfermedades como la artritis o infección. Problemas potenciales resultan de lo siguiente:

- **Mala condición física:** Mala postura (hombros caídos, hombros redondeados, etc.); falta de ejercicio y exceso de peso pueden contribuir de manera significativa a lordosis (curvatura de concavidad posterior) y debilidad muscular.
- **Tensión crónica:** Trabajo que requiera que permanezca sentado o parado parcialmente inclinado durante largos períodos de tiempo puede ocasionar tensión muscular excesiva. Permanecer inclinado hacia adelante sin cambiar de posición, o estirarse directamente hacia adelante, causa tensión de ambos lados de la espalda. Estar inclinado hacia un lado causa presión al lado opuesto. A medida que continúa esta tensión crónica, los músculos pierden la capacidad de tolerar actividad intensa y se hacen más propensos a lesiones.
- **Fatiga:** La fatiga, tensión, y debilidad asimismo causan vulnerabilidad a lesiones de la espalda. Trabajar por demasiado tiempo, demasiado duro o mantener la espalda en una posición fija pueden causar tensión, cansancio de los músculos, debilidad y reducir el control de movimiento.

¿Cómo Puedo Prevenir Distensión de la Espalda?

- Cambie de posición con frecuencia, si es posible. Alterne la carga de su peso de un pie a otro con un reposapiés al trabajar de pie o tome descansos periódicos alejado de su escritorio o terminal.
- Estírese con regularidad durante el día.
- Ajuste la altura de su trabajo para no encorvarse o estirarse excesivamente.
- ¡Relájese! Deje relajar los músculos de los hombros y del cuello. Gire suavemente la cabeza y déjela caer levemente hacia adelante, hasta donde pueda.

Evite Lesiones al Levantar

Al levantar un objeto, mantenga la carga cerca al cuerpo y directamente frente a usted. Mantenga su espalda lo más recta posible; doble las rodillas primero y suba lentamente, levantando con las piernas. Levante de manera suave y controlada. No sacuda la carga ni tuerza su cuerpo.

Más Consejos para Salvaguardar su Espalda

- Al estar de pie, manténgase recto con la cabeza en alto, el abdomen plano y el pecho ligeramente erguido y hacia adelante.
- Al estar sentado, mantenga las rodillas a la altura de la cadera y apoye la parte inferior de su espalda con un soporte firme.
- Duerma sobre un colchón firme o use una tabla de cama entre el tambor y el colchón. Evite dormir boca abajo.

Estos consejos de seguridad han sido elaborados con base en normas de seguridad generalmente aceptadas que se consideran fiables a la fecha de publicación. La información es para guía general solamente y no deberá considerarse para propósitos de cumplimiento legal.

Fundada en 1925, CopperPoint Insurance Companies es una compañía suprarregional de seguros comerciales localizada en la zona occidental, y un proveedor líder de soluciones de los seguros de compensación de trabajadores y de seguros comerciales. Con una amplia línea de productos de seguros y una creciente presencia en 10 estados del oeste de los Estados Unidos, CopperPoint mantiene una sólida posición para hacer frente a las necesidades cambiantes de nuestros corredores, agentes y clientes.

La compañía tiene de \$4.8 mil millones en activos totales y un superávit de \$ 1,400 millones. La familia de compañías de seguros CopperPoint incluye a CopperPoint, Alaska National y a PacificComp. Todas las compañías han sido calificadas A (Excelente) por AM Best.

copperpoint.com | alaskanational.com | pacificcomp.com

GET CLOSER, GO FURTHER.®