



Protección de la Espalda

“Las lesiones a la espalda representan casi el 20% del total de las lesiones y enfermedades que ocurren en el trabajo y le cuestan a la nación aproximadamente de 20,000 a 50,000 millones de dólares al año.”¹

El hecho de que las lesiones a la espalda comprendan un alto porcentaje de las lesiones que ocurren en el trabajo, probablemente no es nada nuevo. Es probable que usted haya recibido varios entrenamientos relacionados con la protección de la espalda y que vaya a recibir más aún. Es posible que usted se pregunte ¿por qué hay tanto entrenamiento y reentrenamiento sobre un tema? La respuesta es que la espalda continúa siendo uno de las mayores causas de lesiones, de ausencias en el trabajo y de costos del seguro de compensación a trabajadores.

Existen varios tipos de lesiones a la espalda. La lesión muscular sucede cuando usted esfuerza demasiado los músculos de la espalda. La distensión ocurre cuando hay estiramiento o desgarre de algún ligamento de la espalda. El abombamiento de disco sucede cuando un disco empieza a desplazarse de entre dos vértebras. La hernia de disco ocurre al existir un escape del líquido amortiguador del disco, y este pierde su capacidad de amortiguar a las vértebras.

Para prevenir las lesiones a la espalda, tenemos que saber por qué ocurren, desarrollar soluciones y ponerlas en práctica. Veamos cuáles son las causas más comunes de las lesiones a la espalda y qué podemos hacer para evitarlas.

Problema: Usar técnicas inapropiadas para levantar objetos pesados

Solución: Levante los objetos pesados correctamente. Párese cerca de la carga con una base ancha de apoyo del ancho de los hombros aproximadamente. Doble las rodillas, no la cintura, y mantenga la espalda derecha. Mantenga la carga cerca del cuerpo y asegúrese de sujetarla firmemente. Ajuste los músculos del estómago y concéntrese en mantener la técnica apropiada. Use siempre las técnicas de levantamiento apropiadas, aun cuando levante objetos ligeros, para que desarrolle y mantenga buenos hábitos. Evite estirarse, hacer movimientos giratorios, agacharse doblando la cintura y adoptar posturas no apropiadas.

¹ <https://www.cdc.gov/niosh/docs/94-127/>

Problema: Espalda sin fuerza suficiente o en mala condición

Solución: Una espalda fuerte y flexible obviamente será menos susceptible a lesionarse que la que no se mantiene en buenas condiciones. El proceso de mantener la espalda en buenas condiciones físicas consiste en fortalecer los músculos y mejorar la flexibilidad. Los ejercicios deben también incluir a los otros músculos que se usan para levantar objetos, como los del estómago y de las piernas.

Problema: Mala postura

Solución: Se puede hacer mucho para prevenir las lesiones a la espalda cuando no se está levantando objetos. Una forma es mantener una buena postura al estar sentado o parado. Encorvarse o adoptar otras posturas forzadas aumenta el esfuerzo de la espalda y pueden causar dolor. También lo pueden dejar con una espalda debilitada, lo que ocasiona que sea más susceptible a sufrir lesiones. Una buena postura incluye mantener la curvatura natural de la espalda y mantener erguidos los hombros, la espalda y la cabeza.

Problema: Sobrepeso

Solución: Igual que con la mala postura, cuando usted tiene sobrepeso, dicho exceso pone una tensión continua en la espalda lo que la deja debilitada. Algunos ejemplos de ejercicio que pueden ayudarlo a fortalecer la espalda y perder peso son caminar, estirarse y hacer sentadillas y abdominales. Su programa de ejercicios debe enfocarse en mejorar su condición física, fuerza y flexibilidad, así como en perder peso o mantenerlo.

Problema: Cargas pesadas/difíciles de manejar o levantamiento repetitivo

Solución: Aunque el uso de los elevadores de carga algunas veces puede crear peligros, el uso del equipo apropiado puede constituir un modo efectivo de evitar lesiones a la espalda. Algunos ejemplos de dispositivos mecánicos que pueden ayudar a la espalda son montacargas, elevador de paletas, carretillas, carretillas de mano, plataformas rodantes, grúas y cintas transportadoras. Asegúrese de elegir el dispositivo adecuado para el trabajo y de seguir cuidadosamente los reglamentos de seguridad. El levantamiento de cargas entre varias personas es otro modo de manejar las cargas pesadas, difíciles de manejar o repetitivas. Cuando participe en el levantamiento en grupo, deberá usar las mismas técnicas de levantamiento apropiadas que usaría si estuviera manejando la carga por sí solo. Comuníquese con el compañero o compañeros con los que está levantando la carga para asegurarse de que el levantamiento, traslado y descarga se hace de manera segura.

Problema: No estar preparado

Solución: Si no está preparado apropiadamente para levantar y transferir una carga, pueden ocurrir lesiones. Antes de levantar una carga, hágase una idea de cuánto pesa, cómo la va a sujetar, dónde está el centro de gravedad de la carga y si va a necesitar ayuda de otra persona o de algún dispositivo mecánico para levantarla. Podría ser demasiado tarde si toma estas decisiones después de que haya empezado a levantarla. Considere asimismo, ¿cómo está el camino que va a recorrer con la carga?, ¿está libre de obstáculos?, ¿tendrá suficiente espacio para recorrer las esquinas o espacios angostos?, ¿podrá ver por dónde va?, ¿necesita que otra persona lo dirija o ayude? Por último, ¿tiene un sitio donde descargar? Si usted se queda cargando un objeto pesado y no tiene adónde ir, el resultado podría ser una lesión, aun si ha hecho todo el resto correctamente.

Publicaciones de Cal/OSHA:

Guía ergonómica para el manejo manual de materiales:

http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/mmh.pdf

Cártel 'Levantando con mayor seguridad' (español/inglés):

http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh_publications/liftingSafer.pdf

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.®