

Lifting and Back Injuries Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

TÉCNICA ADECUADA DE LEVANTAMIENTO

La mayoría de las lesiones están causadas por una técnica de levantamiento inadecuada. Levantar incluso una carga ligera del suelo supone un esfuerzo mayor para el cuerpo de lo que mucha gente cree. No existe un levantamiento “sencillo”. Cada vez que hay que mover un objeto, se requiere una técnica adecuada.

CUÁL ES EL PELIGRO

LO QUE LOS EMPLEADOS DEBEN SABER SOBRE EL LEVANTAMIENTO SEGURO Y CÓMO AYUDA A LA ESPALDA

La técnica más eficaz es evitar el levantamiento siempre que sea posible. En muchos casos, se dispone de equipos que pueden automatizar totalmente o ayudar en las demandas de levantamiento y manipulación. Algunos ejemplos son las carretillas de mano, los carros, los transpaletas y las carretillas elevadoras. El uso de estos equipos ayuda a aliviar la tensión en la espalda y a reducir el riesgo de lesiones.

Sin embargo, puede haber ocasiones en las que no exista otra opción y sus empleados deban levantar objetos manualmente. Asegurarse de que sus empleados utilizan la técnica de levantamiento adecuada ayuda a reducir la cantidad de tensión en la espalda de cada persona.

COMO PROTEGERSE

TÉCNICA ADECUADA DE LEVANTAMIENTO PARA LOS EMPLEADOS

1. **Evalúe la carga y el entorno circundante:** Determine si la carga puede ser manipulada con seguridad. No intente levantar una carga si parece demasiado pesada o difícil de manejar. El entorno circundante debe permitir una pisada adecuada y estar libre de peligros potenciales de tropiezo.
2. **Coloque su cuerpo cerca de la carga:** Coloque su cuerpo cerca de la carga con los pies separados a la anchura de los hombros y un pie ligeramente por delante.
3. **Póngase en cuclillas con la espalda completamente recta:** Póngase en cuclillas cerca de la carga. Si es posible, póngase en cuclillas hasta que esté “por debajo del nivel”, lo que significa que la articulación de la cadera está a la altura o por debajo de la articulación de la rodilla. Muchas personas sólo se ponen en cuclillas hasta que la cadera está paralela a las rodillas, creando un

ángulo de 90 grados o una forma de L; sin embargo, las investigaciones sugieren que bajar por debajo del nivel activa los músculos más grandes de la parte inferior del cuerpo. Cuando el cuerpo es capaz de confiar en estos músculos más grandes, se pone menos tensión en las otras áreas del cuerpo.

Asegúrese de que su espalda está totalmente recta y no sólo vertical. Para mantener la espalda recta, mueva los hombros hacia atrás y saque más el pecho. También puede meter la barbilla para ayudar a enderezar la espalda. Cuando levante una carga grande, puede doblar la cintura para mantener la carga cerca de su cuerpo.

1. **Agarre bien la carga:** Agarre la carga, manteniéndola cerca de su cuerpo. En este punto, si todavía está seguro de que puede manejar la carga con seguridad y mantener la espalda recta, puede proceder.
2. **Levante lentamente la carga con las piernas:** Utilice el peso de su cuerpo para levantar inicialmente la carga del suelo y luego continúe levantándola, enderezando la cadera y empujando con las piernas. Mientras levanta la carga, evite girar el torso. Si tiene que cambiar de dirección, gire el cuerpo dando pequeños pasos y dirigiendo con la cadera. Además, es importante mantener la espalda recta todo el tiempo. Doblar la espalda aleja la carga del cuerpo. La inclinación resultante aumenta la tensión en la parte inferior de la columna vertebral y los músculos cercanos.
3. **Bajar la carga:** póngase lentamente en cuclillas para que baje usted y la carga al suelo.

TRES FORMAS EN LAS QUE LA GENTE TIENDE A LESIONARSE LA ESPALDA POR LEVANTAR OBJETOS:

Lesión muscular: La mayoría de las lesiones causadas por técnicas inadecuadas de levantamiento son distensiones musculares o esguinces de ligamentos en la parte baja de la espalda. Una distensión muscular se produce cuando los músculos débiles se han estirado en exceso o se han desgarrado. Por otro lado, un esguince de ligamentos se produce cuando el tejido fibroso entre los huesos se ha estirado o desgarrado.

Lesión de disco: Los discos están situados entre las distintas vértebras de la columna vertebral y funcionan como amortiguadores. Los discos corren el riesgo de romperse o, en otras palabras, de abrirse. Una rotura de disco, también conocida como hernia discal, esto se da cuando se produce una grieta en la pared de un disco y su contenido interno es empujado hacia el canal espinal. Al igual que la protuberancia discal, la rotura discal es dolorosa y requiere el tratamiento de un especialista en ortopedia.

Lesión articular: Cada sección de la articulación contiene articulaciones facetarias. Cuando estas articulaciones se han lesionado, se ponen rígidas. Muchos pacientes describen esta rigidez como un “pandeo” o “bloqueo”. Una articulación de la espalda lesionada también causará dolor en la parte baja de la espalda y puede remitir el dolor a los glúteos o al muslo.

CAUSAS Y DIAGNÓSTICO DE LA DISTENSIÓN MUSCULAR LUMBAR

Muchas distensiones lumbares se producen durante las actividades cotidianas, como al hacer ejercicio o en el trabajo.

- **Levantar objetos pesados.** La tensión producida por levantar objetos pesados, torcer la columna vertebral, levantar del suelo o un objeto por encima de la cabeza son causas comunes de distensión lumbar.
- **Impactos repentinos.** El impacto de los movimientos bruscos puede suponer una tensión fuerte e inmediata para los músculos de la zona lumbar. Por ejemplo, los deportes de alto impacto como el fútbol y la acrobacia ejercen una presión excesiva sobre las articulaciones y los músculos. El impacto repentino de un accidente de tránsito o una caída es otro factor común que contribuye a las lesiones musculares de la espalda.
- **Movimientos repetitivos.** Los movimientos estresantes y repetidos pueden hacer

que los músculos se tensen o se desgarran. Deportes como el remo, el golf o el béisbol pueden provocar una distensión crónica debido a los movimientos repetidos y enérgicos. La tensión crónica puede convertirse gradualmente en dolor con el tiempo, o el dolor puede empeorar repentinamente si un músculo ya está dolorido y luego se somete a una tensión intensa.

- **Mala postura.** Cuando los músculos de la zona lumbar y el núcleo abdominal son débiles, la zona lumbar es más susceptible de sufrir lesiones. Estar encorvado hacia delante supone un esfuerzo adicional para los músculos de la zona lumbar.
- **Empezar una nueva actividad.** Comenzar un nuevo deporte o actividad puede provocar una distensión muscular al someter a un músculo o grupo de músculos a una tensión repentina y desconocida.

CÓMO PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA EN EL TRABAJO

Preste atención a la postura. Cuando esté de pie, equilibre su peso de manera uniforme sobre sus pies. No se encorve. Para promover una buena postura al sentarse, elija una silla que apoye la parte inferior de la espalda. Ajusta la altura de su silla para que sus pies descansen en el suelo o en un reposapiés y sus muslos estén paralelos al suelo. Retire la cartera o el teléfono móvil del bolsillo trasero cuando esté sentado para evitar ejercer una presión adicional sobre los glúteos o la parte baja de la espalda.

Levante correctamente. Cuando levante y transporte un objeto pesado, acérquese al objeto, doble las rodillas y apriete los músculos del estómago. Utilice los músculos de las piernas para sostener el cuerpo mientras se levanta. Sujete el objeto cerca de su cuerpo. Mantenga la curva natural de su espalda. No se tuerza al levantar. Si un objeto es demasiado pesado para levantarlo con seguridad, pida a alguien que le ayude.

Modifique las tareas repetitivas. Intente alternar tareas físicamente exigentes con otras menos exigentes. Si trabaja con un ordenador, asegúrese de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla están bien colocados. Si suele hablar por teléfono y escribir al mismo tiempo, ponga el teléfono en altavoz o utilice auriculares. Evite agacharse, retorcerse y estirarse innecesariamente. Limite el tiempo que pasa cargando maletines, bolsos y bolsas pesadas.

Escuche a su cuerpo. Si tiene que estar sentado durante un periodo prolongado, cambie de posición con frecuencia. Camine periódicamente y estire suavemente los músculos para aliviar la tensión.

CONCLUSIÓN

La espalda es la región más complicada del cuerpo, compuesta por los principales grupos musculares, las vértebras, las múltiples articulaciones facetarias y los ligamentos que estabilizan la columna vertebral, incluida la propia columna. Se sabe que una técnica de levantamiento inadecuada puede dañar esta compleja área.