

Seguridad Y Los Supervisores

Estrategias y soluciones para una compañía segura y consciente

Un repaso rápido de los cuidados básicos para la espalda

La espalda es algo muy frágil – pero aun varios de nosotros preguntamos mucho acerca de ella.

Muchos científicos dicen que la columna vertebral humana no se hizo para estar en una posición recta y el estar parados pone una increíble cantidad de presión en la espalda.

La columna vertebral o espina dorsal, esta hecha de una serie de pequeños huesos llamados vértebra. Esta vértebra se encuentra una encima de la otra, formando una columna. Entre cada vértebra hay unos protectores llamados discos. La vértebra esta sostenida por ligamentos, y músculos que están pegados a la vértebra por bandas de tejidos llamados tendones.

Las aberturas en la vértebra están en línea recta para formar un largo y vacío canal. La columna vertebral se encuentra dentro de este canal desde la base del cerebro. Nervios de la espina dorsal se ramifican y dejan la espina dentro de estos espacios en la vértebra. La parte mas baja de la espalda sostiene la mayoría del peso del cuerpo. Aun el menor problema con los huesos, músculos, ligamentos o tendones en esta área puede causar dolor cuando se agache, se pare o haga algún movimiento alrededor. Algunas veces un problema con un disco puede pinchar o irritar un nervio de la espina dorsal, causando dolor en toda la pierna, detrás de la rodilla. Esto se llama "Sciática".

No es como que la espalda de un ser humano este hecha de partes de hierro soldadas para formar fuerza. Actualmente, es casi lo opuesto. No es de gran sorpresa que 8 de 10 adultos sufran de problemas de la espalda en su vida. De hecho, la mayoría de nosotros tendremos más de un episodio de problemas de espalda agudos. Algunas veces el problema es crónico y puede debilitarse.

Que ocasiona dolor de espalda?

Muchas de las causas comunes de dolor de espalda están relacionadas a la ergonomía. Aquellos que están en una pobre condición física o quienes tienen trabajos pesados o tiempos largos de estar sentados o de pie están a un alto riesgo de problemas de espalda. Estas personas también toman mucho tiempo para recuperarse. La mejor manera de evitar problemas de la espalda es estar en forma. Por ejemplo, levantar cosas pesadas es una fuente común para golpes y dolor. De hecho, el levantar cosas aun no siendo pesadas ocasiona problemas. En cualquier caso, siempre siga técnicas seguras de levantamiento. Aquí hay algunos recordatorios:

Cuidados de la espalda Junta de presentación sobre seguridad.

- Mantenga una buena postura y tenga la seguridad de cada paso que da.
- Levante cosas con firmeza poniendo el peso en sus piernas, no en la espalda.
- Mantenga su cabeza en alto y su espalda recta, doblando sus rodillas.
- Apunte sus pies a la dirección que planea moverse. No gire inesperadamente.
- Mantenga lo que va a cargar cerca de su cuerpo.
- Ponga la carga abajo poniéndose en cuclillas y no agachándose.
- Si esta utilizando una carreta, empújela en vez de jalar.

Aquí están otras recomendaciones para mantener su espalda fuera de peligro y libre de dolor:

- Vista cómodo y con zapatos bajos.
- Este seguro que la superficie donde trabaja este a una altura cómoda.
- Utilice una silla con un buen soporte para su espalda y que talvez se recline un poco.
- Si se mantiene sentado por largos periodos de tiempo, trate de descansar sus pies en el suelo o en un banco, lo que sea más cómodo.
- Si se mantiene de pie la mayoría de tiempo, trate de descansar un pie en un banco pequeño. Rote sus pies regularmente.
- Si usted debe manejar largas distancias, trate de usar una almohada pequeña o una toalla enrollada detrás de su cintura. También, tenga la seguridad de parar seguido y camine por pocos minutos.
- Si tiene problemas para dormir, trate de dormir en su espalda con una almohada debajo de sus rodillas o dormir de lado con sus rodillas dobladas y una almohada en medio de ellas.

Recuerde, si usted se encuentra en una pobre condición física, si esta haciendo trabajo pesado o si esta sentado o de pie por largos periodos de tiempo, usted es un alto riesgo para problemas de la espalda. Mantenga esto en mente y tome las precauciones necesarias. Gracias por su atención. Que tenga un día seguro.