



PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

ALERTA DE SEGURIDAD DE BME, NÚMERO 9: JUNIO DE 2023

DESCRIPCIÓN DE LOS EVENTOS

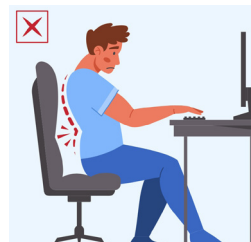
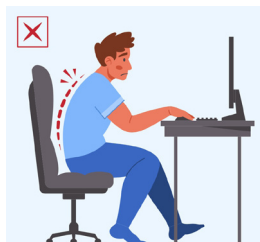
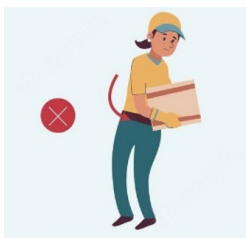
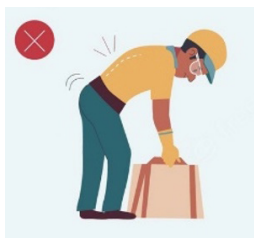
DESCRIPCIÓN DE LA(S) SITUACIÓN(ES)/EVENTO(S)

Hay varios factores que pueden contribuir al dolor de espalda en el trabajo: levantar objetos pesados o de forma irregular, realizar movimientos repetitivos de torsión y rotación que sobrecargan la columna vertebral, permanecer sentado durante periodos prolongados de inactividad y experimentar vibraciones en todo el cuerpo al conducir un camión.

Hemos visto situaciones en las que los empleados informaban de dolores de espalda debidos a levantar materiales pesados solos o utilizando técnicas inadecuadas. Algunos de nuestros compañeros han desarrollado dolores de espalda por levantar repetidamente mercancías pesadas, mientras que otros han sentido dolores agudos en la espalda al levantar objetos pesados precipitadamente. Le recomendamos encarecidamente que, siempre que sea posible, levante los materiales pesados o voluminosos de dos en dos y utilice los dispositivos de elevación disponibles.

Cuando levante objetos, utilice la técnica del “levantador de pesas” doblando las rodillas, manteniendo la espalda recta y haciendo trabajar los músculos abdominales. Y asegúrate de sujetar la carga lo más cerca posible del cuerpo.

CÓMO NO HACERLO Y RECOMENDACIONES



Elevación

Para prevenir el dolor de espalda causado por el levantamiento de objetos, recomendamos re-alizar ejercicios rápidos de calentamiento antes de empezar a trabajar. Esto prepara los músculos para la tarea. Recuerda hacer pausas regulares durante el día para que tu cuerpo tenga tiempo suficiente para recuperarse.

Sentado

Si su trabajo requiere estar sentado durante mucho tiempo, asegúrese de añadir pausas activas a su jornada. Moverse, caminar o hacer ejercicio durante el día mejorará el flujo sanguíneo a tus músculos y articulaciones, reduciendo el riesgo de dolor de espalda.

Adoptando estas recomendaciones, podemos reducir significativamente la incidencia de lesiones de espalda y crear un entorno de trabajo más seguro para todos.





CUIDA TU ESPALDA

Las lesiones de espalda son la segunda causa más frecuente de baja laboral. Muchos incidentes laborales que provocan lesiones de espalda pueden evitarse prestando atención, comprendiendo los riesgos potenciales y siguiendo unas pautas básicas de seguridad.

LO QUE ESTO SIGNIFICA PARA USTED

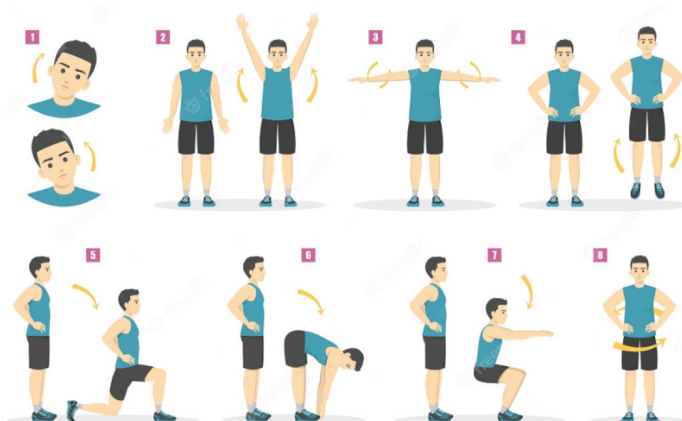
Técnicas de elevación

>> Utilice las siguientes técnicas de levantamiento para prevenir el dolor de espalda:



Ejercicios de calentamiento

>> Para prevenir el dolor de espalda y/o las lesiones de espalda, realiza los siguientes ejercicios de calentamiento:



Ejercicios para la lumbalgia

>> Para prevenir o aliviar proactivamente el dolor de espalda, le recomendamos que incorpore a su rutina los ejercicios que se indican a continuación:



Si el dolor de espalda persiste a pesar de intentar estos ejercicios, acuda a un profesional de la salud o a un fisioterapeuta.