



# Principios de Prevención de Lesiones en la Espalda

Ocho de cada diez estadounidenses sufrirán en algún momento una lesión en la espalda o tendrán algún tipo de dolor de espalda. Las lesiones en la espalda son a menudo difíciles de tratar y su rehabilitación puede resultar prolongada y costosa. Es importante mantenerse sano y en forma para poder realizar nuestro trabajo mejor y con más seguridad.

No siempre se conoce la causa específica del dolor de espalda. La mayoría de las autoridades creen que los cambios en la columna provocados por la edad provocan dolor lumbar. Se considera que levantar peso en el trabajo y fuera de él simplemente dispara la aparición de síntomas. Cuando las actividades incluyen tareas agotadoras, como por ejemplo, la manipulación frecuente de materiales, flexiones o torsiones habituales o manipulación de cargas pesadas, la probabilidad de lesiones aumenta.

Para minimizar las probabilidades de lesiones en la espalda y ayudar a eliminar peligros innecesarios, los siguientes principios básicos son útiles para orientar el diseño de las tareas diarias de levantamiento de peso:

- Emplee las técnicas correctas cuando levante materiales manualmente. Separe levemente los pies, flexione las rodillas, mantenga la espalda arqueada y la carga cerca. Tome el objeto con firmeza. Emplee los músculos fuertes de la pierna en lugar de los músculos más débiles y pequeños de la espalda para levantarse y levantar la carga. Controle el movimiento ascendente. No realice movimientos rápidos ni espasmódicos.
- Mueva el material una vez. Planee las tareas de modo de evitar subir y bajar el mismo material varias veces.
- Use la fuerza de gravedad cuando sea posible. Convierta la tarea de levantar/bajar en empujar/jalar.
- Evite movimientos extremos de las articulaciones.
- Evite carga estática de los músculos (esfuerzo sin movimiento).
- Brinde soporte al cuerpo.
- No realice tareas que exijan torsión o extensión extrema hacia atrás.
- Planee la tarea de levantar peso de modo que ocurra entre la cintura y el hombro.
- Utilice herramientas o equipamiento de protección personal para reducir la vibración.

Seguir estos principios puede ayudar a reducir las lesiones y dolores de espalda relacionados con el trabajo. Las buenas técnicas de levantamiento y trabajo también mejorarán la producción y reducirán el estrés laboral.

El buen diseño ergonómico del trabajo, incluyendo el diseño adecuado del lugar de trabajo, el uso apropiado de ayudas mecánicas para levantamiento, diseño correcto de asientos, niveles óptimos de trabajo, estaciones de trabajo de pie/sentados, y la concordancia entre el peso de los objetos y las capacidades humanas pueden ayudar mucho a reducir las lesiones lumbares. De acuerdo con algunas fuentes, el diseño ergonómico del trabajo puede disminuir en hasta un 33% las lesiones de la espalda relacionadas con la tarea.

Cuando es inevitable realizar levantamientos manuales, deberá utilizar las técnicas adecuadas. Sin embargo, el correcto diseño del equipamiento y la planeación previa debe ser el primer enfoque destinado a prevenir las lesiones en la espalda. La eliminación de levantamientos manuales eliminará también la posibilidad de lesionarse la espalda con esta tarea.

