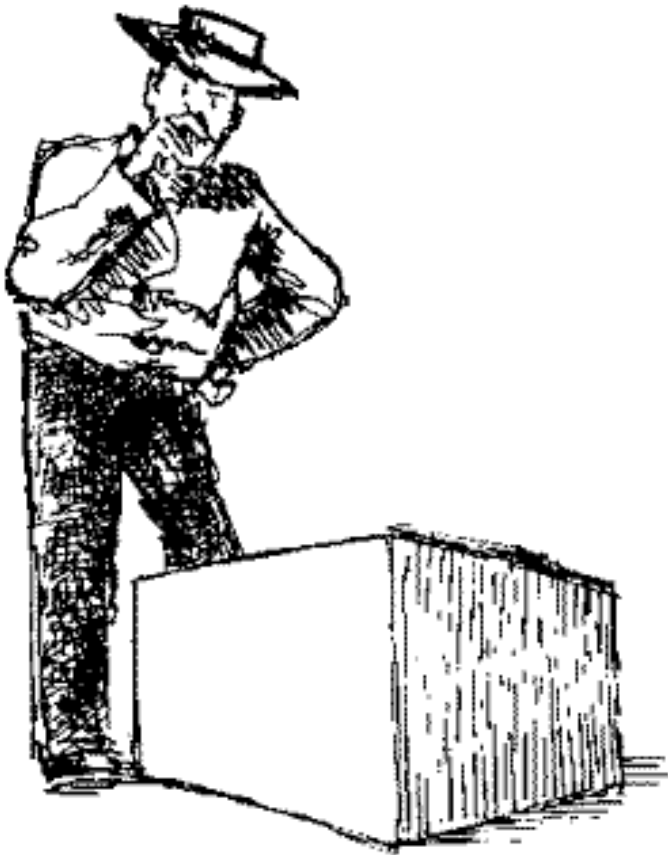


# Prevención de las Lesiones en la Espalda



# Prevención de las Lesión en la Espalda

# ÍNDICE

Aprenda a Prevenir las Lesiones en la Espalda	<a href="#">3</a>
Haga Ejercicio Para Fortalecer la Espalda y Para Reducir el Estrés	<a href="#">3</a>
Pierda el Exceso de Peso	<a href="#">3</a>
Mantenga una Buena Postura	<a href="#">4</a>
Mantenga una Buena Postura Mientras Duerme o Conduce	<a href="#">4</a>
Planee Cualquier Levantamiento	<a href="#">4</a>
Ubíquese Correctamente Frente A La Carga	<a href="#">5</a>
Levante Con Las Piernas, No Con la Espalda	<a href="#">5</a>
Pida Ayuda Si es Necesario	<a href="#">5</a>
Baje la Carga Correctamente	<a href="#">6</a>

## RECURSOS

El División de Compensación para Trabajadores (Division of Workers' Compensation – DWC, por su nombre y siglas en inglés) también ofrece en línea, muchas publicaciones de seguridad gratuitas en <http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/index.html>.

DWC ofrece una biblioteca gratuita con materiales audiovisuales de seguridad ocupacional y de salud. Para obtener más información, llame al 512-804-4620 o visite el sitio Web de DWC en <http://www.tdi.texas.gov/wc/safety/videoresources/avcatalog.html>.

Usted puede obtener la información sobre el Proyecto Agsafe visitando el sitio Web del National Ag Safety Database en <http://www.nasdonline.org/document/2125/d000101/agsafe-agricultural-safety-training-materials.html>.

División de Compensación para Trabajadores

Centro de Recursos • 512-804-4620 • [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov)

Línea Directa de Violaciones de Seguridad • 1-800-452-9595 • [safetyhotline@tdi.texas.gov](mailto:safetyhotline@tdi.texas.gov)

## APRENDA A PREVENIR LAS LESIONES EN LA ESPALDA

**P**revenir una lesión de espalda es mucho más fácil que tener que repararla, ya que su espalda es críticamente importante para mantener su habilidad para llevar a cabo todas las actividades diarias, incluyendo su trabajo. La mayoría del dolor es causado por no utilizar su espalda de forma apropiada, así que es aconsejable aprender algunas de las reglas básicas sobre cómo levantar los objetos, postura y el ejercicio que es adecuado, para de esta manera ayudarle a mantener su espalda en buenas condiciones.



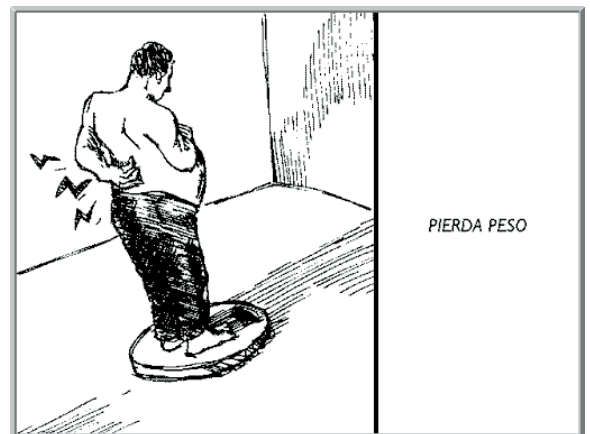
## HAGA EJERCICIO PARA FORTALECER LA ESPALDA Y PARA REDUCIR EL ESTRÉS

**T**ener una espalda y músculos abdominales fuertes, es importante a fin de facilitar el trabajo al cual es expuesta su espalda cada día. Hacer simples ejercicios de fortalecimiento para la espalda no solo ayuda a fortalecer su espalda, sino que también ayuda a reducir el estrés y mejora su postura. Consulte a su médico sobre cuáles son los mejores ejercicios para usted.



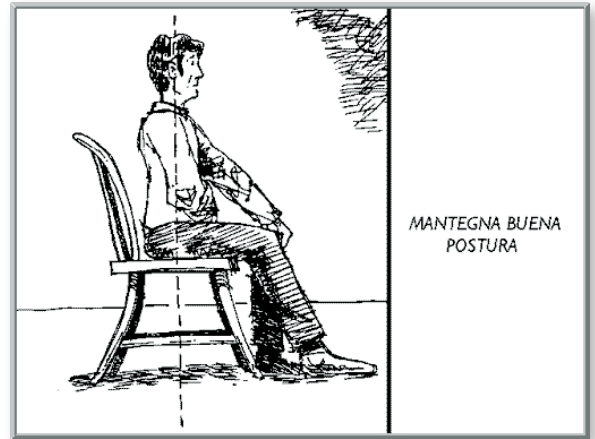
## PIERDA EL EXCESO DE PESO

**E**l exceso de peso pone más fuerza en los músculos de la espalda y del estómago. Su espalda trata de sostener el peso de enfrente al doblarse hacia atrás causando así un esfuerzo en exceso para los músculos inferiores de la espalda. Al perder peso, usted puede reducir la tensión y el dolor en su espalda. Consulte a su médico para saber cuál es el plan de dieta más adecuado para usted.



## MANTENGA UNA BUENA POSTURA

**U**sted puede prevenir muchos dolores de espalda si aprende a sentarse, pararse y levantar artículos de manera correcta. Cuando se siente, no encorve la espalda. Cuando se encorva la espalda, hace que los ligamentos de la espalda, no los músculos, se jalen y duelan, poniendo de esta manera presión en las vértebras. Aprenda a pararse con la cabeza en alto y los hombros hacia atrás.



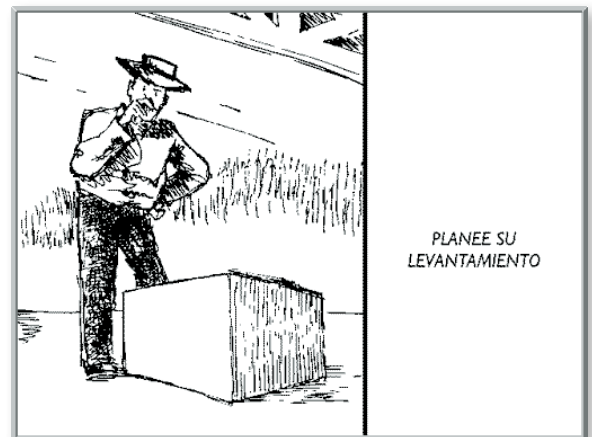
## MANTENGA UNA BUENA POSTURA MIENTRAS DUERME O CONDUCE

**D**uerma en un colchón firme o coloque madera (plywood, por su nombre en inglés) entre la base de la cama y el colchón para obtener un buen soporte para la espalda. Si su colchón es demasiado suave, podría causar torceduras o un desbalance en su espalda. Duerma de lado con las rodillas dobladas o boca arriba con una almohada bajo sus rodillas para que le brinde soporte. Conduzca con su espalda contra el asiento. Acérquese lo más que pueda al volante para que sus rodillas estén dobladas y un poco más altas que sus caderas.



## PLANEE CUALQUIER LEVANTAMIENTO

**L**evantar objetos es a menudo una simple tarea. Lamentablemente, muchas personas levantan objetos de manera incorrecta, resultando así en esfuerzo innecesario en la espalda y en los músculos que la rodean. Para poder levantar un objeto de manera correcta y reducir la tensión en su espalda, es importante que usted planee anticipadamente el levantamiento. Esto significa que usted debe estimar cuánto pesa el objeto y la distancia que lo moverá. ¿Es grande el objeto? ¿Necesita ayuda? ¿Ve algún peligro que pueda ser eliminado? Piense esto siempre que tenga que realizar cualquier levantamiento.



## UBÍQUESE CORRECTAMENTE FRENTE A LA CARGA

Una vez que haya planeado el levantamiento, el siguiente paso importante es alinearse correctamente frente a la carga con las piernas abiertas, con una pierna ligeramente frente a la otra para lograr un mejor equilibrio. Lentamente agáchese doblando las rodillas, no la espalda y el estómago. Usando ambas manos, sujete firmemente la carga y acérquela a su cuerpo lo más que pueda. Esto ayudará a distribuir el peso de la carga sobre los pies y hará que el levantamiento sea más fácil.



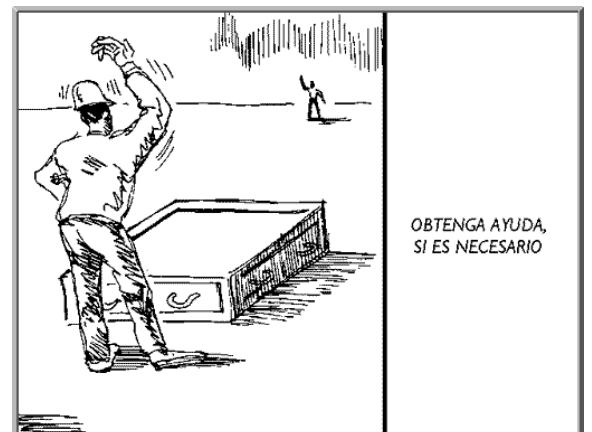
## LEVANTE CON LAS PIERNAS, NO CON LA ESPALDA

Cuando la carga esté cerca a su cuerpo, lentamente enderece sus piernas hasta que esté rectamente de pie. Asegúrese que la carga no esté bloqueando su visión cuando empiece a caminar lentamente a su destino. Si necesita voltear hacia un lado, voltee moviendo sus pies, no tuerza su cintura.



## PIDA AYUDA SI ES NECESARIO

Si la carga es muy pesada, voluminosa o difícil para ser levantada por usted solo, busque a un amigo para que le ayude a cargarla. Si no hay nadie disponible, entonces piense si existe la posibilidad de dividir la carga en dos cargas más pequeñas. O quizás usted podría utilizar una plataforma con ruedas (dolly, por su nombre en inglés) o carretilla para mover la carga. Encuentre soluciones simples para ayudar a que el movimiento sea lo más fácil para usted y para su espalda.



## BAJE LA CARGA CORRECTAMENTE

Una vez que haya llegado a su destino, es igualmente importante que la carga se baje de forma correcta. Al invertir estos procedimientos para levantar los objetos, usted puede reducir la tensión en los músculos de su espalda y estómago. Si usted pone su carga en el suelo, agáchese doblando las rodillas y coloque la carga en frente de usted. Si la carga es puesta a la altura de una mesa, baje la carga lentamente y mantenga contacto con ella hasta que se asegure que la carga está segura y que no se caerá cuando usted se vaya.

