



SMO 07-1001

CUIDADO DE LA ESPALDA: ¡USTED PUEDE HACER LA DIFERENCIA!

Por Control de Pérdidas de SeaBright Insurance

“¡AY! ¿Por qué intenté levantar tanto peso solo?” ¿Alguna vez pensó usted en esas palabras después de izar algo pesado, o levantar de una posición incómoda? Estos incidentes son causas bien conocidas de torcedura de la espalda, pero usted tal vez no ha considerado otros factores “de fondo” que resultan en lesiones de la espalda. Varias condiciones influyen su “salud de espalda.”

La causa de la mayoría de los problemas de espalda es mala postura, pérdida de flexibilidad, costumbres estresantes de vida/trabajo y sobre todo, una reducción general de condición física. ¿Sorpresa? No lo debe estar. Cuando usted “se descuida” (y algunos de nosotros lo hacemos con la edad) *lo primero que se va* puede ser la fuerza de la espalda. Junto con técnicas de levantar correctas, también debemos trabajar en nuestra condición física general.

Nutrición—es una clave importante para mantenerse en forma! A medida que nos envejecemos, nuestro metabolismo desacelera. Para contrarrestar este evento natural, tenemos que comer el tipo de comida correctas – y no demasiado – ¡o se sube en peso rápidamente! ¿Qué tiene que ver la nutrición con una espalda sana? Por uno, una espalda sana está balanceada correctamente en su columna. Con una espalda “encorvada”, ese balance está perdido – y esas malditas panzas causan espaldas encorvadas. Cargar peso excesivo pone mucha tensión en los tejidos de la espalda, así que levantar una pequeña carga adicional puede provocar una lesión.

Ejercicio – juega un papel importante también. Una forma de ejercicio tan sencilla como caminar 30 minutos por día puede elevar su ritmo cardíaco y quemar suficientes calorías para ayudar a mantenerlo delgado. Flexibilidad es otra condición que cambia a medida que nos envejecemos, si no trabajamos para retenerla. Es verdad, como dicen – “Uselo o Piérdalo”. Sin flexibilidad, perdemos el límite de movimiento completo de nuestro cuerpo. Luego, cuando una demanda repentina física toma un músculo o articulación más allá de lo normal, el riesgo de lesionarse es alto. Usted puede hacer ejercicios de estiramiento cada mañana para mantenerse flexible y listo para las demandas físicas del trabajo. Después de todo, ¿no se calientan los deportistas antes de un partido para evitar lesiones?

Posiciones fijas – no moverse *suficientemente* – también puede causar problemas de espalda. Quedarse en una posición fija por demasiado tiempo puede resultar en espasmos musculares. Lo sentimos como rigidez, pero antes del momento cuando se experimenta incomodidad de contracciones musculares “estáticas”, daños de tejidos de bajo nivel han comenzado. Tome descansos para estirar entre períodos cuando está parado o sentado por mucho tiempo para mejorar circulación y evitar jalones de espalda.

Malas mecánicas corporales y malas costumbres de levantar usualmente “accionan” una lesión de espalda – y son más propensas a hacerlo si la condición física general es mala. Recuerde estas técnicas para escaparse de lesiones:

- **Evite usar mociones rápidas y espasmódicas cuando levanta.**
- **Evite doblarse y torcer al mismo tiempo.**
- **¡Evite manejar una carga que está demasiado lejos! Mantenga la carga cerca a su cuerpo.**
- **¡Trabajo en equipo! Si la carga es demasiado pesada para uno, dos personas o más deben cargar la carga.**

Estrés Emocional resulta en distracción mental, así que usted está pensando en otras cosas que mecánicas corporales apropiadas. Parece que estrés y dolor de espalda van juntos. Dolor de la parte inferior de la espalda ha sido llamado “un dolor de cabeza de tensión que se resbaló.” Resolver nuestros problemas personales no siempre es fácil de hacer, pero a menudo quita el dolor de espalda y ayuda a prevenir lesiones repetitivas.

En Conclusión: Levantamiento incorrecto no es *lo único* que causa dolores de espalda. Las personas que no se mantienen en buenas condiciones mentales y físicas tienen un alto riesgo de problemas de espalda.

¡A USTED LE TOCA CUIDAR SU CUERPO BIEN Y SALVAR SU ESPALDA!



AGENDA DE REUNION DE SEGURIDAD

DEPARTAMENTO/LUGAR DE TRABAJO: _____ FECHA DE REUNION: _____

- 1. **Abrir Reunión y Presentar tópico de seguridad:** _____
- 2. Leer minutas de reunión anterior.
- 3. **Personas presentes:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- 4. **Asuntos Pasados** – Estatus de recomendaciones anteriores. Discutir asuntos pasados, si hay.

- 5. **Accidentes** – Discutir accidentes anteriores y casi accidentes que han ocurrido desde la última reunión. Resumen breve de accidentes hasta la fecha por número y tipo. Notar algún patrón. Discutir acción correctiva tomada o necesaria. Concentrarse en las causas de accidentes para que todos estén más conscientes.

- 6. **informes de Inspección** – Reportar sobre hallazgos y recomendaciones de cualquier informe de inspección hecho desde la última reunión.

- 7. **Asuntos Nuevos** – Solicitar sugerencias de los empleados. Discutir nuevos procedimientos y cambios a la política de seguridad de la compañía, etc.

REUNION INICIÓ A LA(S): _____ REUNION TERMINÓ A LA(S): _____

REUNION DIRIGIDA POR: _____ TITULO: _____