



Cuidado de la Espalda y Levantamiento

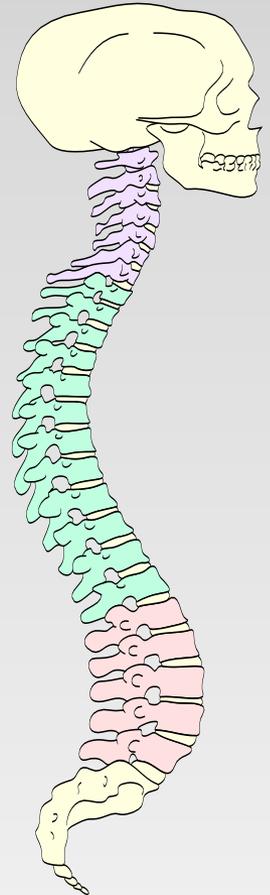


Estructura de la Espalda : **Columna Vertebral**

La columna vertebral es la parte de la espalda que sostiene el torso y la cabeza. Protege la médula espinal y también da flexibilidad al cuerpo.

Las vertebrae son pequeños huesos que forman la columna vertebral.

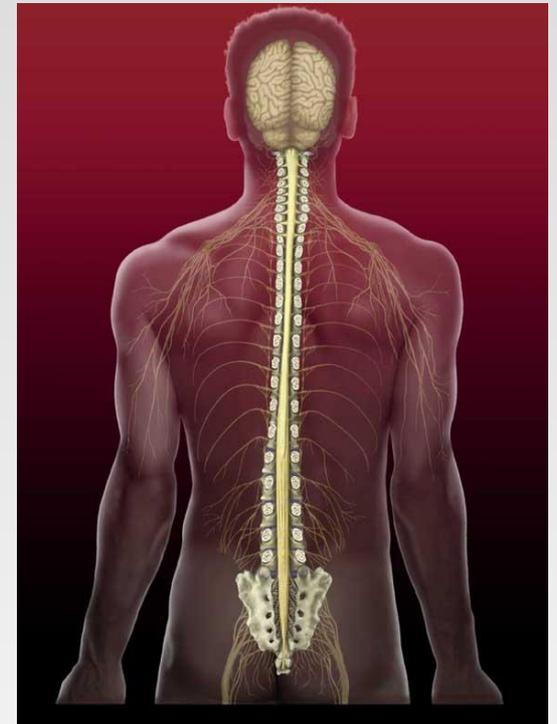
Éstas están conectadas por discos que actúan absorbiendo los impactos.



Estructura de la Espalda: Sistema Nervioso

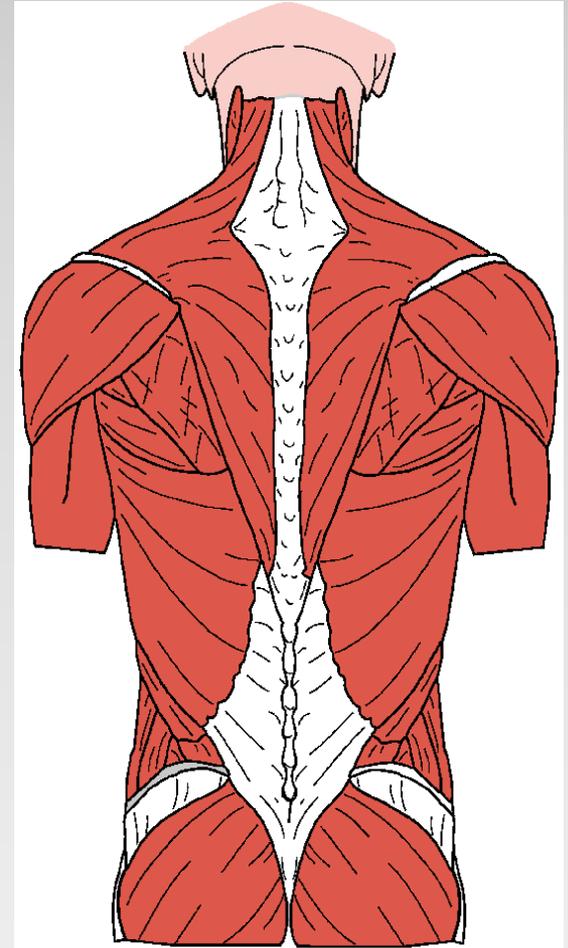
Junto con el cerebro, la médula espinal compone el sistema nervioso central.

Hay 31 pares de nervios que se extienden desde la médula espinal hacia el cuerpo.



Estructura de la Espalda: **Músculos**

Hay aproximadamente 400 músculos que ayudan a sostener la columna vertebral y ayudan a mantener una postura correcta. Mas de 1000 tendones conectan esos músculos con la columna vertebral.



Causas comunes de las Lesiones de Espalda

Hay varias lesiones que pueden ocurrir en la espalda. Las lesiones son muchas veces resultado de años de negligencia hasta que la espalda se debilita y cualquier movimiento repentino o técnicas de levantamiento incorrectas pueden causar una lesión. El dolor de espalda puede durar unos días o varios años.



Causas comunes de las Lesiones de Espalda

Levantamiento Pesado

...especialmente cargando algo repetitivamente por largos períodos de tiempo

Levantar o llevar objetos de forma despareja o incómodos ...

Trabajar en posiciones incómodas . . .



Causas Comunes de las Lesiones de Espalda

Torcer a la altura de la cintura al cargar o sostener una carga pesada...

esto sucede frecuentemente al trabajar con una pala



Causas Comunes de las Lesiones de Espalda

Pasar largos períodos de tiempo en la misma posición, sentado o parado ... Sentarse puede afectar duramente la zona lumbar.



Problemas Comunes en la Espalda

TORCEDURAS: Una torcedura de espalda es provocada por un sobre estiramiento, agacharse y levantar incorrectamente, encorvarse y cargar peso extra corporal. Las torceduras ocurren cuando los músculos de la espalda se usan con exceso o se sobre estiran.



Problemas Comunes en la Espalda

Esguinces: Movimientos súbitos o giros pueden causar esguinces de espalda. Los esguinces suceden cuando los músculos no tienen tiempo para reaccionar lo suficientemente rápido.



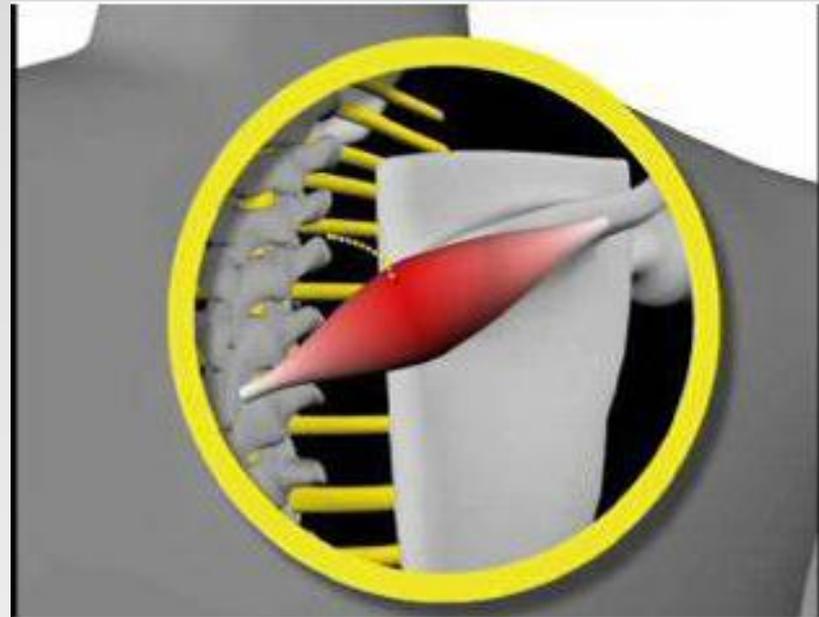
Problemas Comunes en la Espalda

Ruptura de Disco: Semejante a un disco herniado, una ruptura de disco es cuando la sustancia de tipo gelatinoso se sale del disco dañado. La sustancia pone presión en los nervios permitiendo que las vértebras se friccionen.



Problemas Comunes en la Espalda

Espasmos Musculares: Cuando los músculos reciben muchos impulsos de los nervios, se contraen mas allá de su capacidad normal y causan espasmos musculares.



Técnicas Correctas de Levantamiento

Planee de Antemano

Antes de levantar un objeto, sepa a donde lo va a colocar. El camino debe estar despejado de cualquier obstáculo. Si esta levantando con otra persona, póngase de acuerdo de antemano.



Técnicas Correctas de Levantamiento

Doble las rodillas y mantenga su espalda derecha. Concéntrese en mantener la columna vertebral derecha para cambiar la mayoría del peso de la espalda a las piernas. Mantenga su vista arriba y mire hacia el frente. Esto ayudará a mantener la espalda derecha.



Técnicas Correctas de Levantamiento

Mantenga sus pies separados en línea con sus hombros.

El tener una base mas solida ayudará a darle mas apoyo. Si los pies están muy juntos, será muy difícil obtener un buen balance; muy separados y se reducirá el movimiento.

Al girar mueva sus pies, nunca tuerza su espalda.



Técnicas Correctas de Levantamiento

Tensione los Músculos Abdominales

Mantener el abdomen tensionado ayudará a que su espalda se mantenga en una buena posición de levantamiento y prevendrá que su espalda sufra torceduras.



Técnicas Correctas de Levantamiento

Levante el objeto cerca de su cuerpo.
Esto mantendrá el cuerpo estabilizado durante el levantamiento. Cuando el objeto esta lejos del cuerpo, agrega un estrés adicional en la espalda. Agarre el objeto con firmeza para ayudarle a mantener su balance.



Técnicas Correctas de Levantamiento

Levante con sus piernas. Las piernas son mas fuertes que su espalda. Use los músculos fuertes de las piernas a su favor. Cuando baje el objeto doble sus rodillas y mantenga su espalda derecha.



Usando Equipamiento

Carros de mano, plataformas rodantes, montacargas, carretillas, tambores de elevación, cadenas y cuerdas, son algunos de los artículos que facilitan el levantamiento y traslado de objetos.



Previniedo las Lesiones de Espalda

- Evite levantar e inclinarse siempre que pueda
- Levante o baje las estanterías
- Use carros de mano y plataformas rodantes
- Use grúas, montacargas, mesa de levantamiento y otros dispositivos de carga
- Inspeccione el peso de un objeto antes de cargar, levantándolo desde una esquina
- Pida ayuda si es muy pesado para levantarlo solo



Postura

Una buena postura es importante para una espalda saludable. Al sentarse o pararse por periodos de tiempo largos, su postura puede afectar la espalda positiva o negativamente.



Postura al Sentarse

Cuando esta sentado, mantenga sus rodillas en un ángulo de 90 grados y sus pies pegados al piso. Deslice su espalda hacia atrás en la silla y siéntese derecho. Colocar un almohada en la zona lumbar ayuda a dar soporte a la espalda.



Postura al Estar Parado

Asegúrese al estar parado de no encorvar su espalda. Mantenga su espalda derecha, alternando el peso de una pierna a otra por cortos periodos de tiempo. Mantenga sus hombros ligeramente hacia atrás y tenga su mentón, abdomen y nalgas hacia adentro.



Postura

- Si está sentado por largos periodos de tiempo, levántese ocasionalmente y camine un poco.
- Pararse pone menos estrés en la espalda que sentarse. Cambie posiciones frecuentemente. Levante un pie en una banqueta cuando esta parado en el mismo lugar por largos períodos de tiempo.



Usted puede:

- Minimizar los problemas con su espalda haciendo ejercicios que tonifiquen los músculos de la espalda, las caderas y los muslos.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su doctor.



¡Ejercítese!

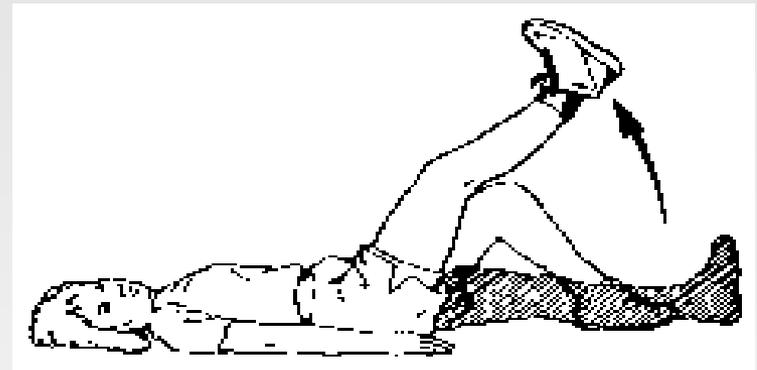
- Haga ejercicio regularmente, cada otro día.
- Haga el calentamiento despacio . . . una manera de calentar es caminar a paso ligero.
- Inhale profundamente antes de cada repetición de un ejercicio y exhale cuando esta realizando el ejercicio.



Ejercicios que ayudan a su Espalda

Levantamiento de piernas para fortalecer los músculos de la espalda y caderas.

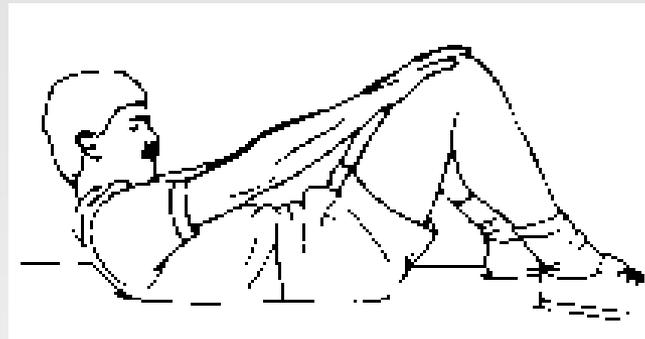
Acuéstese de espalda, brazos a los costados. Levante una pierna del piso y cuente hasta diez. Haga lo mismo con la otra pierna. Repita 5 veces con cada pierna. Si esto es muy difícil, mantenga una rodilla doblada y su pie en el piso mientras levanta la otra pierna.



Ejercicios que ayudan a su Espalda

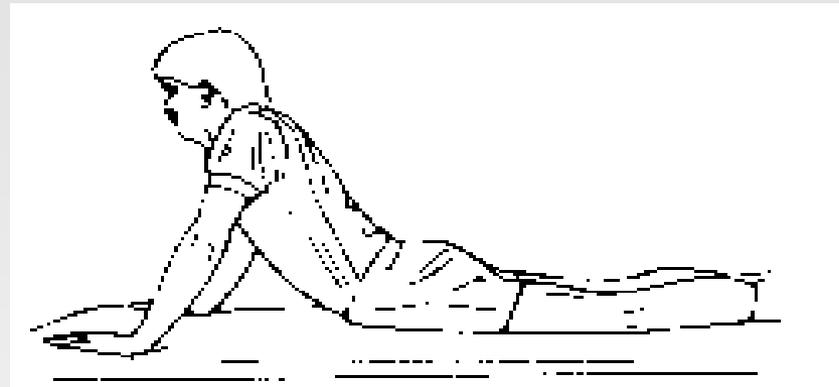
Abdominales parciales para fortalecer los músculos de l estomago

Acuéstese de espalada, rodillas dobladas y los pies pegados al piso. Lentamente levante la cabeza y los hombros y estire ambos brazos hacia las rodillas. Cuente hasta 10 y repita esto 5 veces.



Ejercicio para disminuir la tensión de su Espalda

Acuéstese boca abajo en su estomago, las manos debajo de los hombros, los codos doblados y empuje hacia arriba. Levante el torso lo mas arriba posible. Mantenga las caderas y piernas en el piso. Mantenga esta posición por dos segundos. Repita esto 10 veces, varias veces por dia.



Ejercicio para disminuir la tensión de su Espalda

Párese con los pies separados.

Coloque sus manos por encima de sus caderas. Mantenga sus rodillas derechas. Inclínese la cintura hacia atrás lo más lejos posible y mantenga esa posición por uno o dos segundos.

(Repita lo necesario)



Cuide de su Espalda ...

- Y lo cuidará a usted
- Ejercítese a diario
- Evite levantar peso
- Pida ayuda cuando levante objetos pesados
- Si necesita inclinarse, hágalo adecuadamente
- Evite torcer sus caderas cuando carga un Objeto
- Siempre preste atención a dónde se dirige

