

# PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

Prevenir una lesión de la espalda es más fácil que repararla. Debido a que la espalda es muy importante para el desarrollo de actividades como caminar, sentarse, pararse y correr, es fundamental cuidar de ella. La mayoría de los dolores de espalda ocurren como resultado de utilizar la espalda de manera inadecuada, por lo que el aprender unas pocas reglas sobre levantamientos, posturas y ejercicios apropiados puede ayudarle a mantener su espalda en buena forma.

## Ejercicio

Contar con músculos fuertes en la espalda y el estómago es importante a fin de facilitar el trabajo al que se expone su espalda cada día. Al realizar simples ejercicios de tonificación de la espalda, no sólo fortalece su espalda, sino que también reduce la tensión y mejora su apariencia. Visite a su doctor para saber cuáles ejercicios son los mejores para usted.

## Esté en buena forma física

El peso excesivo ejerce fuerza adicional sobre los músculos de la espalda y el estómago. Su espalda trata de soportar el peso frontal balanceándose hacia atrás, causando una tensión adicional en los músculos del área inferior de la espalda. Al perder peso usted reduce la tensión y el dolor de espalda. Verifique con su doctor el mejor programa alimenticio de acuerdo con sus características.

## Mantenga una buena postura

Se pueden prevenir muchas lesiones de espalda al aprender como sentarse, pararse y levantar objetos de la forma correcta. Cuando se siente no se encorce. El encorvamiento hace que los ligamentos de la espalda, no los músculos, se estiren y duelan, poniendo de éste modo presión sobre las vértebras. La mejor forma de sentarse es derecho, con su espalda apoyada contra el respaldo de la silla, los pies planos en el piso y sus rodillas ligeramente más altas que sus caderas. Aprenda a pararse recto (a), con la cabeza alzada y los hombros atrás.

## Al levantar objetos

- ④ Planifique el levantamiento.
  - ④ Ubíquese correctamente en frente de la carga, con sus piernas ligeramente abiertas y una en frente a la otra para un mejor balance. Agáchese lentamente doblando sus rodillas, no su cintura, espalda ó estómago. Usando las dos manos, agarre firmemente la carga y trágala lo más cerca posible de su cuerpo.
  - ④ Levante con sus piernas, no con su espalda. Lentamente enderece las piernas hasta que esté parado correctamente. Asegúrese de que la carga no obstaculice su visión al caminar lentamente hacia su destino. Si necesita girar hágalo moviendo sus pies alrededor, no girando sobre su estómago.
  - ④ Baje la carga correctamente. Invierta los procedimientos de alzado para reducir la tensión en los músculos de su espalda y estómago. Si usted pone la carga en el piso, agáchese doblando las rodillas y ubicándola frente a usted. Si la carga se pone a la altura de una mesa, bájela y mantenga su contacto con ella hasta que esté seguro de que la carga está asegurada y de que no se caerá cuando usted se retire de la misma.
  - ④ Obtenga ayuda si la carga es muy pesada, abultada o difícil para que usted la levante solo.
- .....

## PREGUNTAS PARA DEBATIR

- ④ ¿Cuáles son las tres cosas que ayudan a prevenir la tensión en su espalda?
- ④ ¿Cuál es el procedimiento para levantar correctamente un objeto?
- ④ ¿Por qué el contar con una espalda fuerte es importante para su trabajo y su vida?