

ACHS

Proteja su Columna



Por un trabajo sano y seguro

PROTEJA SU COLUMNNA



INTRODUCCION

Es conveniente tener una espalda fuerte, flexible y sana. Ella le permite caminar, sentarse, levantarse, estirarse, trabajar, jugar y dormir bien. Es su pasaporte a una vida feliz.

La columna imprime a la espalda una línea que, al mirarla de perfil o de frente, se llama postura. Una buena postura le permite a Ud. caminar erguido, con firmes músculos que soportan su espalda y la mantiene derecha. Una postura descuidada, le hará verse encogido y encorvado, porque los músculos de su espalda y estómago están sueltos y flojos. Una postura incorrecta le hará verse muy mal y sentirse aún peor. Puede ser causa, además, de tensión muscular, dolores de espalda, rigidez, dolor al cuello y la continúa sensación de cansancio.

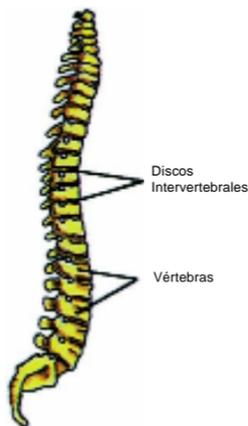
Este folleto proporciona información para mantener una postura correcta en el lugar de trabajo y hacer un buen uso de nuestra columna. También incluye algunas recomendaciones prácticas para su fortalecimiento y buena conservación.

Esperamos que el presente texto sea también un aporte para la información que sobre los riesgos laborales deben recibir los trabajadores, de acuerdo a lo establecido en el título VI del D.S. Nº 40 de la ley Nº 16.744, sobre accidentes del trabajo y enfermedades profesionales.

1 LA COLUMNA VERTEBRAL

Para proteger la columna es necesario conocer las partes que la componen y lo que éstas hacen:

- Los huesos o vértebras que en su conjunto forman la columna vertebral, soportan el peso del cuerpo y protegen la médula espinal.
- Los discos intervertebrales actúan como amortiguadores de los golpes entre cada par de vértebras.



La columna vertebral forma el pilar central del tronco que soporta a la cabeza, brazos y a todas las partes del cuerpo ubicadas sobre las caderas.

Además de esta función de soporte del tronco, la columna asume el papel de protector del tejido nervioso que contiene (médula espinal).

Esta protección no deja de tener una contrapartida, ya que en ciertas condiciones y en puntos determinados, la médula y los nervios que nacen de ella pueden entrar en conflicto con su estuche óseo.

De allí la importancia de proteger y aprender a usar correctamente esta importante parte de nuestro cuerpo.

1.2 Curvaturas de la Columna

Los huesos, uniones y ligamentos que van de arriba a abajo por su espalda conforman su columna vertebral. La columna tiene tres curvaturas naturales:

- La curva del cuello o cervical
- La curva media
- La curva inferior o lumbar

Las curvaturas naturales de su espalda necesitan del soporte de músculos fuertes y flexibles. Cuando estos músculos trabajan bien, pueden sostener los huesos y uniones de su columna vertebral en su lugar, de modo que no sean desplazados.



2 CUIDADO DE LA COLUMNA

2.1 Verifique su Postura

Una buena postura significa una columna vertebral derecha sustentada por fuertes músculos en su espalda y abdomen.

Examine su columna

Responda el siguiente cuestionario para ver si su postura es buena. Mírese de costado en un espejo, de pie, derecho y con los brazos a los lados.

Cada respuesta afirmativa lo aproxima más a la postura correcta.

- ¿Ve su cuerpo como una línea recta que corre desde su cabeza a los pies?
- ¿Ve Ud. cada una de sus orejas, hombros, caderas, rodillas y tobillos al mismo nivel?
- ¿Están sus caderas en su lugar, sin desplazamiento visible?
- ¿Están sus rodillas parejas?
- ¿Sus pies quedan juntos y derechos?
- ¿Descansa el peso del cuerpo íntegramente sobre sus pies?

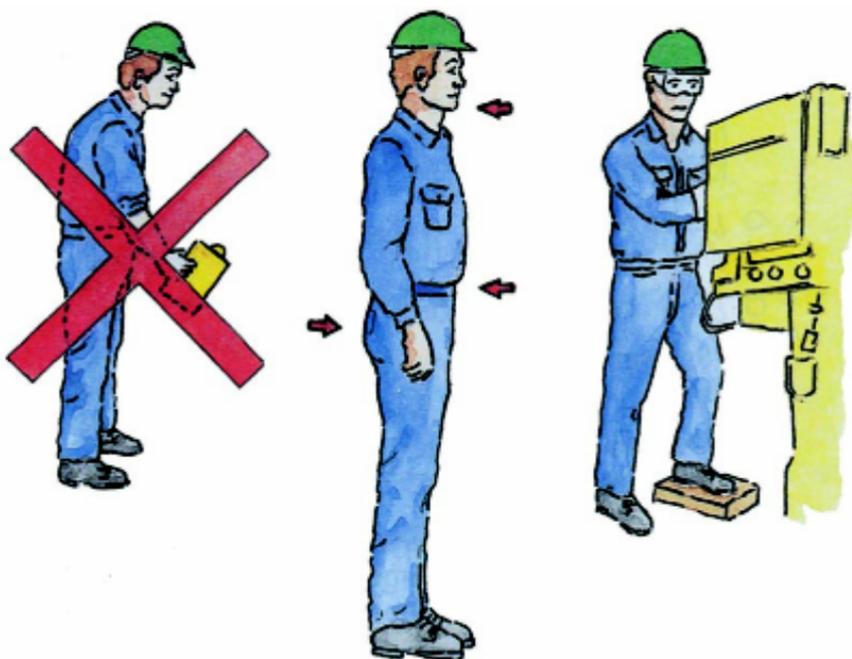


Una buena postura facilita todo lo que Ud. hace. Cuando Ud. se mueve bien, aprovecha mejor su energía. También estará menos propenso a dolores de espalda, rigidez o lesiones. Estas recomendaciones le ayudarán a tener una buena postura.

2.2 Párese Bien

En el lugar de trabajo:

- Apoye uno de sus pies en una banqueta baja para soportar la parte inferior de su espalda.
- Cuide que su superficie de trabajo en el punto de operación esté a la altura correcta en relación a su cuerpo, de modo que sus hombros y cuello puedan estar relajados.
- Evite posturas inclinadas. Trate de mantener posturas naturales.



2.3 Use el Método Correcto para Levantar



■ Doble las rodillas y encúñílese, manteniendo las piernas separadas y la espalda tan cerca de la vertical como sea posible.



■ Mantenga el peso firme contra su cuerpo.



■ Levántese usando los músculos de las piernas.

Recomendaciones Adicionales

- Considere el tamaño y peso del objeto. Pida ayuda si es muy voluminoso y pesado.
- Para mover la carga hacia un lado, gire el cuerpo. Evite torcer la espalda.
- Recuerde que bajar el peso es tan difícil como levantarlo. Doble las rodillas, manteniendo la espalda recta.
- Utilice equipos auxiliares siempre que sea posible.

2.4 Gire en Forma Correcta

Muchas de las lesiones de columna se deben a la torsión o giro del tronco. Para evitar este riesgo:

“En caso de tener que mover o trasladar una carga hacia un lado, gire completamente el cuerpo moviendo los pies. Evite torcer la espalda”.



2.5 Camine Erguido

Al caminar
hágalo con la espalda recta
manteniendo la cabeza
en alto y
los hombros derechos,
contrayendo los
músculos inferiores del
estómago.
Si siente
dolores o
malestar en rodillas,
caderas, etc.,
consulte con un médico
especialista



2.6 Siéntese Correctamente

- Use una silla cuyo respaldo le asegure un soporte efectivo a la parte inferior de su espalda.
- Mantenga los pies apoyados en un reposa pies.
- Siéntese bien apoyado al respaldo de la silla.
- Durante el trabajo mantenga sus ojos a un nivel tal que no tenga que forzar su cuello.

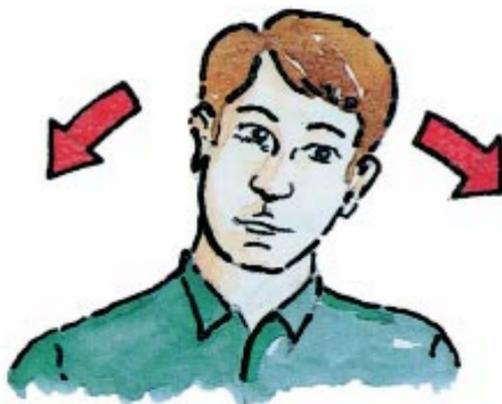


3 EJERCICIOS PRACTICOS PARA FORTALECER SU ESPALDA

A continuación se sugieren algunos ejercicios que le ayudarán a desarrollar una buena postura y una poderosa espalda.

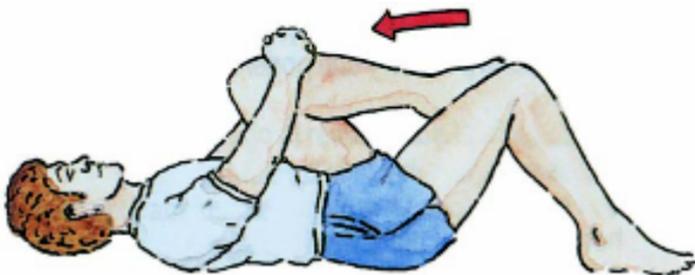
Cuello

- Incline la cabeza hacia la izquierda, con su oreja lo más cerca de su hombro. Cuente hasta 10. Repítalo al lado derecho.
- Incline su cabeza hacia su pecho y luego hágala rotar en círculo hacia un lado y después hacia el otro. Repita el ejercicio 5 veces.



Piernas

- Acostado de espaldas, estire sus piernas.
- Tome con sus manos una rodilla y llévela tan cerca del pecho como pueda. Mantenga por una cuenta de 5.
- Vuelva la rodilla a su posición original y relájese. Repita el ejercicio 5 veces.
- Repita con la otra rodilla.



Abdominales

- Acuéstese sobre su espalda, con rodillas flectadas y pies bien apoyados sobre el suelo.
- Coloque sus brazos a los costados de su cuerpo o bien sobre su pecho.
- Levante su cabeza, hombros y pecho lo más alto que pueda. Mantenga por una cuenta de 10.
- Repita 5 veces.



RECUERDE

Una buena postura
hace verse y sentirse bien.
Recuerde estas normas básicas para
mantener una postura fuerte y
bien conformada.

- Mantenga su espalda bien equilibrada, con sus correspondientes curvaturas cervical, media y lumbar.
- Aprenda la correcta manera de pararse, sentarse, levantar pesos, estirarse, girar, caminar y dormir.
- Incorpore a su rutina de vida ejercicios aeróbicos que desarrollen y fortalezcan sus músculos.
- Cuide su peso. Prefiera los alimentos altamente nutritivos y bajos en grasas y azúcar.
- Aprenda a convivir con la tensión emocional.
- Recorra a ayuda médica si se lesiona la espalda.

