



cómo

PROTEGER LA ESPALDA

EN EL MANEJO MANUAL DE CARGAS



mutualia



WWW.MUTUALIA.ES

Elaborado por el
Departamento de Prevención
de Mutualia



ÍNDICE

Trastornos más frecuentes

Tratamiento del dolor

**Recomendaciones generales
para proteger la espalda**

Principios para el manejo correcto de cargas

Consejos útiles

Vigilancia de la salud

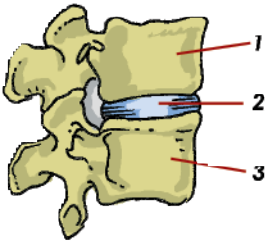
Ejercicios para estirar y fortalecer la espalda

Cuando se realizan movimientos de levantar o bajar pesos, o empujar, tirar, transportar o sostener en vilo cargas, se realizan fuerzas en las que se ven afectados gran cantidad de huesos, músculos, tendones y nervios de la espalda.

Si no se tienen en cuenta determinadas pautas al realizar estos movimientos, nos pueden ocasionar molestias en la espalda, dolor local, limitación de la movilidad e incluso lesiones.

TRASTORNOS MÁS FRECUENTES

La mayoría de las causas del malestar de la columna no son graves. Se deben principalmente a lesiones leves, sobreesfuerzos o al envejecimiento natural de los tejidos.

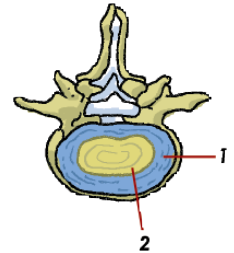


En la columna se encuentran los discos intervertebrales (2) intercalados entre las vértebras (1 y 3). Son los encargados de dar flexibilidad (curvatura y torsión) a la columna y de transmitir la carga. Por esto tienen gran importancia en el manejo de pesos

En el origen de estos trastornos tienen especial importancia los discos intervertebrales. Durante las actividades diarias, el disco está sometido a infinidad de fuerzas de tracción y compresión.

Cuando se manipula un peso, aumenta la carga que soporta el disco, la presión se distribuye de forma uniforme por todo el disco, deformándose y aplastándose.

El disco se recupera finalmente al descansar tumbado.



El disco está compuesto por diferentes tejidos: el centro es una masa gelatinosa o núcleo pulposo (2) rodeado exteriormente por un anillo fibroso (1) que le da firmeza.

Si al elevar un peso flexionamos la columna hacia delante para cogerlo, el disco sufre más carga en la parte delantera que en la posterior. Por la consistencia gelatinosa del núcleo, éste es comprimido contra la pared posterior del anillo fibroso. Al elevar el peso y extender la columna, aumenta la presión discal y el peso va "estrujando" el núcleo pulposo hacia atrás. Si la presión supera la resistencia del anillo fibroso, éste puede desgarrarse (fisura), abombarse (protusión) o partirse (hernia).

Fisura discal

La fisura discal consiste en el desgarro de la envuelta fibrosa del disco.



Protusión discal



La protusión discal consiste en la deformación de la envuelta fibrosa por el material gelatinoso contra ella, sin llegar a romper la envuelta y manteniéndose encerrado el núcleo.

Hernia discal

La hernia se produce cuando la envuelta llega a romperse y parte del núcleo sale fuera de la misma. El núcleo se desplaza hacia atrás y no se reintegra a su sitio, comprimiendo el nervio ciático e incluso también la médula espinal.



Hay gente con protusiones discales y hernias pequeñas sin molestias, aunque las lesiones pueden dar lugar a cuadros clínicos como son:

Lumbalgia

Es el dolor que se produce en la región inferior de la espalda, especialmente si se hacen esfuerzos.

Se puede extender el dolor hacia las nalgas. Empeora con el movimiento y mejora con el reposo.

Si no se adoptan medidas oportunas, los lumbagos se seguirán produciendo cada vez en intervalos más cortos de tiempo y como consecuencia de esfuerzos de menor intensidad, como inclinarse a abrochar los zapatos, subir escaleras, levantar la pierna, etc.



Ciática

Es la inflamación del nervio ciático, que va desde la parte baja de la columna vertebral hacia la pierna y el pie.

Cuando se produce, puede causar entumecimiento, hormigueo, dolor o debilidad en la parte de atrás de la cintura y en una de las piernas.

El dolor puede aparecer de repente o de forma gradual y se agrava al toser, al estornudar o al inclinar la espalda.

El dolor puede llegar a ser muy intenso e impedir el movimiento de la pierna afectada. Si no se cura, la ciática puede convertirse en recurrente.

TRATAMIENTO

TRATAMIENTO DEL DOLOR

El reposo en una postura cómoda y la aplicación de calor en la zona dolorida ayudan a calmar el dolor. Es muy importante evitar esfuerzos y movimientos innecesarios mientras no haya remitido la fase aguda de la crisis dolorosa.

Una vez que haya remitido la crisis dolorosa puede acudir a masajes, corrientes eléctricas sedantes, ultrasónica, hidroterapia y a la reeducación. La reeducación puede hacerse en el propio domicilio realizando ejercicios para fortalecer la columna vertebral.

El tratamiento quirúrgico se reserva como último recurso y sólo se aplica en casos de hernia compresiva con afectación de la raíz nerviosa correspondiente.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PROTEGER LA ESPALDA

El dolor que en ocasiones sufrimos en la espalda, en realidad, nos está informando de los gestos o movimientos que son lesivos y que debemos evitar. En general, se debe procurar mantener la espalda recta y simétrica en todo momento, evitando todas las posturas que tiendan a hundir, curvar o torcer la columna. Se pueden seguir los siguientes consejos:

| Movimiento | Inadecuado | Adecuado |
|------------------------|--|---|
| Levantarse de la cama | Levantarse el tronco para sentarse | Sacar las piernas de lado y sentarse apoyando el peso sobre el brazo |
| Dormir | Utilizar colchón muy blando  | Usar almohada anatómica y colchón de firmeza adecuada |
| Llevar mochila o bolso | Colgar de un lado | Repartir el peso entre las dos manos, sobre la espalda o en bandolera |
| Conducir un coche | Estar muy alejado del volante y sin apoyar la espalda en el asiento  | Acercar el asiento al volante y apoyar la espalda en el respaldo. Usar un cojín si se necesita más apoyo lumbar |

Mantenerse erguido

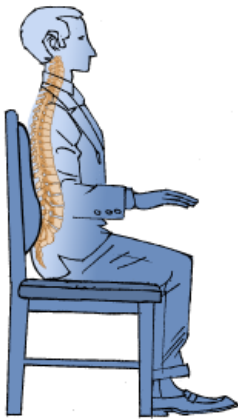
Es importante permanecer erguido y esforzarse por mantener el tronco recto en todo momento de forma natural. La posición de pie erguido consiste en:

- Llevar los hombros suavemente hacia atrás
- Mantener la cabeza levantada, con el cuello recto
- Mantener los músculos del abdomen contraídos con el vientre metido.

Cuando se deba permanecer de pie durante mucho tiempo, es recomendable utilizar un soporte para mantener un pie más elevado que el otro (alternativamente).



Sentarse correctamente



La postura se consigue con el tronco en posición vertical, los muslos horizontales, las piernas verticales y los pies descansando sobre el suelo.

Si la altura del asiento fuera superior a la longitud de las piernas, se debe utilizar un reposapiés como complemento.

Es recomendable que la silla tenga respaldo alto para que descansa la espalda en toda su extensión o permita apoyar al menos la zona lumbar.

PRINCIPIOS PARA EL MANEJO CORRECTO DE CARGAS

Habitualmente no se adoptan las posturas más adecuadas para levantar y mover cargas, se acostumbra a levantar las cargas manteniendo las piernas rectas y doblando la espalda. Estos hábitos son incorrectos. Para manipular cargas se deben seguir unas pautas sencillas que nos ayudarán a evitar los trastornos que hemos comentado:

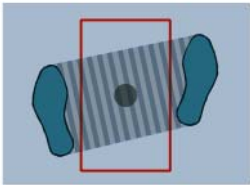
1. Aproximarse a la carga

Nuestro centro de gravedad debe estar lo más cerca posible de la carga para no flexionar la columna.

2. Situar bien los pies

Hay que buscar el equilibrio de nuestro cuerpo con el objeto que vamos a levantar.

Para ello debemos:



- Enmarcar en lo posible la carga con los pies, separándolos ligeramente.
- Adelantar un pie respecto del otro, para aumentar el polígono de sustentación (zona a rayas)

Para levantar la carga, el centro de gravedad de la carga debe estar dentro de este polígono.

3. Flexionar las piernas

Flexionando las piernas utilizamos los músculos más fuertes del cuerpo y ayudamos a mantener la espalda recta.

4. Coger firmemente el objeto

Asir la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, no la punta. Así la superficie de agarre es mayor y reducimos el esfuerzo.



5. Estirar los brazos

Los brazos no deben elevar la carga, ésta debe sujetarse con los brazos extendidos y pegada al cuerpo. Esto evita el esfuerzo de contraer los brazos.

6. Levantar el peso manteniendo la columna recta

Debemos elevar la carga estirando las piernas y manteniendo la columna vertebral recta y alineada, sin dejar que se arquee. Para ello debemos "meter los riñones" hacia la carga, repartiendo la presión ejercida entre todos los discos intervertebrales.

Durante el izado debemos evitar movimientos bruscos o rotar la columna. Si se debe girar, lo realizaremos una vez levantada la carga con todo el cuerpo, mediante pequeños desplazamientos de los pies.

CONSEJOS ÚTILES

Evitar la manipulación directa de cargas

Utilizar, siempre que sea posible, los medios mecánicos.

Aprovechar la reacción de los objetos

Tendencia de caída





Impulso hacia arriba



Usar el peso del cuerpo

En ocasiones podemos utilizar nuestro propio peso como contrapeso, inclinándonos al iniciar la elevación o al arrastrar la carga.

Hacer rodar o deslizar la carga

Si la carga puede rodar sobre sí misma o es cilíndrica (ej. bidones).

Si la carga es excesiva, repartir la carga

Es mejor hacer varias manipulaciones o realizar el trabajo entre varias personas.



Es preferible empujar que tirar de una carga

A la hora de empujar procurar disminuir el rozamiento entre el objeto y el suelo.



Evitar levantamientos por encima de los hombros

Evitar coger cargas directamente del suelo. Almacenar en alturas intermedias siempre que sea posible. Si es necesario elevar una carga, usar un taburete o similar.

No transportar cargas a través de escalones

Utilizar planos inclinados donde haya escalones y mantener el entorno limpio y bien iluminado.

Transportar simétricamente la carga

Utilizando ambas manos.



Soportar la carga con el propio cuerpo

Cargándola lo más verticalmente posible.



Trabajar en equipo

Cuando se hace necesario realizar la maniobra por dos o más personas, hay que establecer los movimientos y explicar a los componentes del equipo la situación y reparto de la carga.

El transporte se debe efectuar:

- Estando el porteador de atrás ligeramente desplazado respecto al siguiente, para facilitar la visibilidad.
- Con paso desfasado, evitando sacudidas de la carga.
- Dirigiendo el movimiento por algún integrante del equipo.

Usar adecuadamente la faja lumbar

Las fajas lumbares y los cinturones están recomendados en tareas con riesgo de dolencia lumbar. Se considera que estos elementos sirven de apoyo a los músculos para, por ejemplo, controlar la presión intra-abdominal. Pero aunque pueden presentar una ayuda, el uso incorrecto puede llevar a un debilitamiento de la musculatura abdominal y lumbar.



IMPORTANTE

Si se utiliza faja lumbar hay que tener en cuenta:

- Debe usarse únicamente cuando se realiza la manipulación.
- Cuando no se lleve a cabo la manipulación, se aflojará o se quitará.
- No hay que descuidar la postura correcta de manipulación aunque se utilice faja.

VIGILANCIA DE LA SALUD

Si se realizan trabajos en los que se ve afectada la espalda es muy recomendable realizar un reconocimiento médico específico y periódico del estado de la salud, encaminado principalmente a:

- Detectar de forma precoz cualquier lesión que pueda aparecer en la columna.
- Vigilar y controlar la evolución de posibles lesiones ya existentes y evitar su agravamiento.

EJERCICIOS PARA ESTIRAR Y FORTALECER LA ESPALDA

Por las características del movimiento de manipulación, no es extraño que la lumbalgia y, en general, las molestias de los músculos relacionados con la columna vertebral, aparezcan con especial frecuencia en las personas con sobrepeso y/o en baja forma física.

Para prevenir este tipo de molestias o limitaciones es fundamental ejercitar regularmente los músculos de la columna y el dorso, ya que su función principal es la de mantener una correcta posición corporal y el control de los movimientos del tronco.

La actividad física aumenta la fuerza muscular y la capacidad de trabajo, preparando y adaptando los músculos. Con la práctica de ejercicios suaves de estiramiento se alivian los músculos, tendones y articulaciones doloridos.



Flexione la cabeza hasta que el mentón toque el pecho.



Eleve la cabeza al máximo, sin forzar.



Flexione la cabeza, hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente.



Gire la cabeza hacia ambos lados y procure que la barbilla tome contacto con el hombro correspondiente.



Empuje los omoplatos el uno hacia el otro manteniendo el cuerpo erguido y los codos separados.



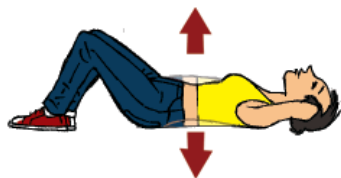
Eche hacia atrás los hombros tomando las manos por la espalda.



Entrelace los dedos y vuelva las palmas hacia arriba por encima de la cabeza. Estire los brazos.

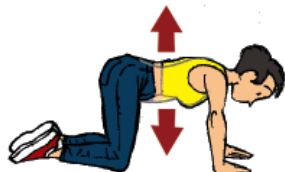


Tire suavemente del codo hasta notar una ligera tensión en los hombros o antebrazo. Repítalo hacia el otro lado.



Empuje la parte baja de la espalda hacia el suelo tensionando los músculos abdominales y nalgas.

Levante un brazo y la pierna opuesta y estire en sentidos opuestos.



Primero relaje el estómago y curve la espalda hacia abajo. Después arquee la espalda hacia arriba.

Acerque ambas rodillas al pecho tensionando los músculos abdominales.



Haga girar las piernas suavemente hacia un lado y luego hacia otro.



Apóyese en una pared y empuje el cuerpo hacia delante con una pierna estirada y la otra flexionada. Repita con la otra pierna.



Busque un apoyo con una mano y cójase el pie con la otra. Tire de él hacia los glúteos. Repítalo con el otro pie.

NOTA

Es importante mantener los músculos relajados y respirar profundamente mientras se realizan los estiramientos. Si al realizar el ejercicio se tienen problemas o se nota dolor hay que abandonar el mismo. El estiramiento se debe mantener unos 20-30 segundos para permitir al cuerpo adaptarse a la posición y capacitarlo para adoptar nuevas posiciones sin rigidez.