



# Los Grupos Médicos Regal, Lakeside y ADOC presentan: Salud de la Espalda en el Trabajo

La mayoría de nosotros tenemos dolor de espalda en algún punto de nuestras vidas. Puede que sea causado por una lesión deportiva, un accidente, o una condición congénita como la escoliosis. Sin embargo, en muchos casos, el dolor de espalda se desarrolla a lo largo de la vida. Es por eso que es importante entender lo que causa el dolor de espalda y lo que puede hacer para prevenirlo.

## Dolor de Espalda en el Trabajo

Sea que el dolor sea amortiguado y constante o agudo y punzante, el dolor de espalda puede hacer que no se concentre en el trabajo. Muchas ocupaciones, tales como construcción, enfermería, y trabajo de oficina rutinario puede ser muy demandante para su espalda. Una serie de factores pueden contribuir a este padecimiento, incluyendo:

- **Fuerza.** Ejercer demasiada fuerza en su espalda, como al levantar o mover objetos pesados, puede causar una lesión.
- **Repetición.** Repetir ciertos movimientos, especialmente aquellos que involucran la rotación o el torcer la columna, puede resultar en lastimarse la espalda.
- **Inactividad.** Sentarse por largos períodos pone 40% más de presión en su espalda y puede causar que las coyunturas inactivas se envejecen más rápido y pierdan lubricación. El trabajo de oficina puede contribuir al dolor de espalda, especialmente si tiene una mala postura, o si se sienta en una silla con inadecuado soporte para su espalda.

## Una Buena Postura es Beneficioso para su Salud

Una buena postura lo protege de dolores de espalda, mejora su apariencia y su salud en general. Muy por el contrario, una mala postura, promueve el dolor de espalda y puede afectar la posición y con ello el funcionamiento de órganos abdominales, inhibir la respiración y el consumo de oxígeno, y causar dolores de cabeza.

## ¡Consejos Saludables!

### Consejo Saludable #1

Manténgase hidratado para mantener la elasticidad de los músculos suaves y la fluidez en las articulaciones y discos de la columna.

### Consejo Saludable #2

Deje su escritorio y tome un receso breve al menos una vez por hora, con ello puede reducir la presión en su columna y promover la circulación saludable de su sangre.

### Consejo Saludable #3

Haga ejercicio regularmente como caminar y montar bicicleta con lo cual promoverá una buena postura y prevendrá lesiones.



Continúa al reverso →



## Estos son algunos consejos para ayudarle a desarrollar una buena postura:

- Siéntese en un ángulo de 135-grados para reducir la compresión en los discos de la columna.
- Asegúrese que la silla de su oficina soporte la curva de su columna.
- Cuando mire a su computadora, su espalda baja debe estar apoyada, y su cabeza debe estar derecha, no inclinada hacia adelante.
- Trate de usar una almohadilla de soporte lumbar para que su espalda baja esté apoyada.
- Coloque sus brazos y piernas de manera horizontal de tal manera que estén paralelos al piso.

## Rompa el Hábito de la Mala Postura

Es difícil evitar sentarse y dejarse resbalar. Sin embargo, hay muchas maneras de que usted pueda mejorar su postura gradualmente – tanto en el trabajo como durante el curso del día cotidiano. Siga estas guías simples para mantener su espalda en buena forma:

- **De Pie:** Para reducir la presión de su espalda baja, ponga un pie delante del otro, con sus rodillas levemente dobladas.



- **Sentado:** El sentarse con sus rodillas levemente más arriba que su cadera brinda muy buen soporte a su espalda baja.
- **Alcanzando Algo:** Párese en un banquito para alcanzar cosas que estén arriba de la altura de su hombro.
- **Moviendo Objetos Pesados:** Para su espalda es mejor empujar que jalar. Use sus brazos y piernas para comenzar a empujar. Si tiene que levantar el objeto, pida a alguien que le ayude.
- **Levantando Algo:** Arrodílese con una pierna mientras que su otro pie esté plano en el piso, tan cerca como sea posible a la cosa que tenga que alzar. Levante con sus piernas, no con su espalda, manteniendo el objeto cerca a su cuerpo en todo momento.
- **Durmiendo:** El dormir mirando hacia arriba pone 55 libras de presión en su tronco. Puede reducir la presión en la mitad colocando unas cuantas almohadas bajo sus rodillas. Echarse de lado con un cojín entre sus rodillas también disminuye la presión de la espalda.
- **Control de Peso:** El peso extra pone tensión en su espalda. Para tener una espalda saludable, mantenga debajo de las 10 libras cualquier peso que tenga que llevar consigo.
- **Deje de Fumar:** Los fumadores están más proclives a tener dolor de espalda que los que no fuman porque la nicotina restringe el flujo de sangre a los discos que amortiguan las vértebras.
- **Dolor de Espalda Mínimo:** Trate al pequeño dolor de espalda con anti-inflamatorios y estirándose suavemente, seguido de una compresa de hielo.



[www.HealthyWayEvents.com](http://www.HealthyWayEvents.com)

**Venga a nuestras clases gratuitas de educación para la salud y aprenda maneras de incorporar prácticas de estilo de vida saludables en su vida cotidiana.**

Para mayor información sobre clases de educación para la salud, visítenos en [HealthyWayEvents.com](http://HealthyWayEvents.com) o llame al **(844) 418-8304** y hable con nuestros Especialistas en Reservaciones.