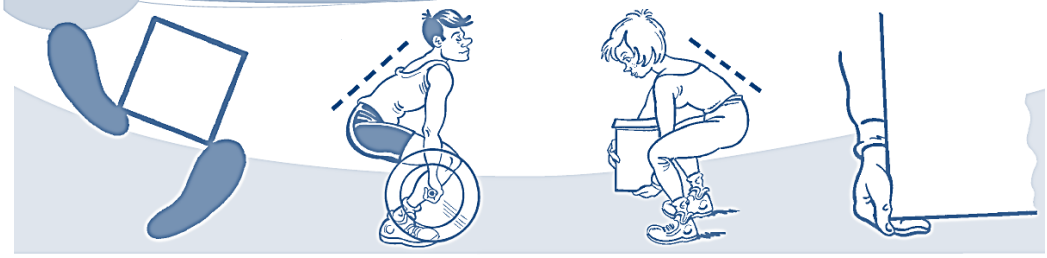
3. Levantamiento de pesos



1. Situarse frente a la carga y colocar los pies correctamente
2. Flexión de rodillas y caderas
3. Espalda recta
4. Agarre correcto de la carga

5. Emplear la fuerza de las piernas
6. Carga lo más próxima al cuerpo
7. No torsionar la espalda
8. Aumentar base de sustentación

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

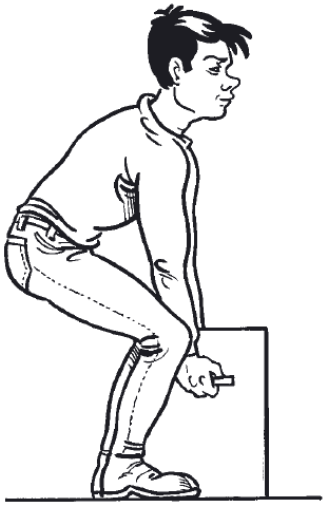
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

MAZ Área de Actividades Preventivas
suma Internacional
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ
MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

¡No des la espalda a los trastornos musculoesqueléticos!

MAZ suma Internacional

LOGO



EL CUIDADO DE LA ESPALDA EN MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Área de Actividades Preventivas

Cuidado de la espalda. Transporte manual de cargas

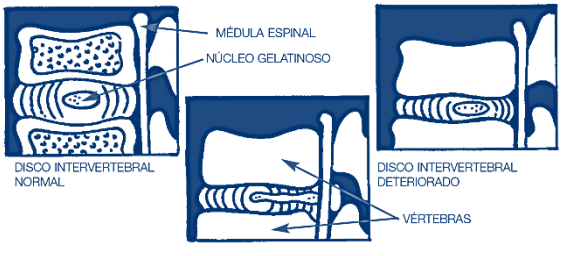
Introducción

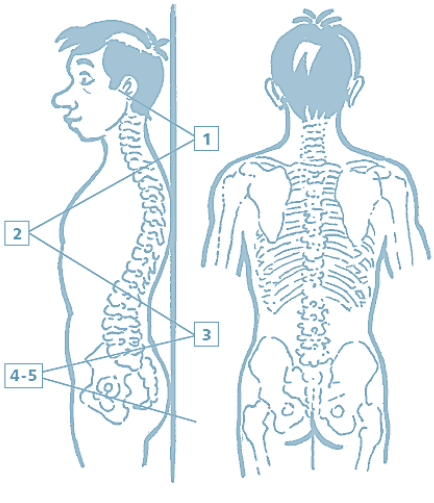
Aunque se ha disminuido considerablemente la utilización de la fuerza física en la industria, la accidentabilidad producida tanto en el transporte manual de cargas como por posturas inadecuadas, es demasiado alta.

Es imposible garantizar que una persona no vaya a padecer dolor de espalda (el 70% de la población lo padece), pero tanto la L.P.R.L., como el R.D. 487/1997, han influido positivamente, indicando actitudes que pueden contribuir a evitarlo.

En este pequeño manual, descubriremos como es la espalda, las técnicas más seguras en el manejo manual de cargas y las posturas más adecuadas en el trabajo, para evitar el dolor de espalda; intentando que esta prevención, no sea sólo a nivel laboral, sino que pueda ser empleada en todos los aspectos de nuestra vida.

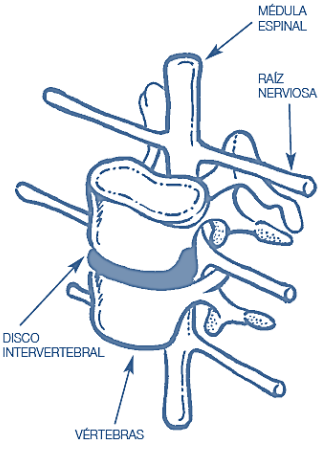
- Entre las uniones de las vértebras, se forman dos agujeros: ***el medular***, por el que discurre la médula espinal de arriba abajo, y ***el de conjunción***, situado métricamente a cada lado de las vértebras, saliendo por aquí los nervios raquídeos.
- Las afecciones más comunes, existentes en la espalda, son la hernia de disco y el lumbago.
- La **HERNIA DISCAL** se produce por la compresión que sufre la almohadilla elástica entre dos vértebras. Esta almohadilla, que posee en el centro el núcleo gelatinoso, al ser comprimida se rompe y tiene lugar el desplazamiento de dicho núcleo, que al ser llevado hacia atrás puede oprimir la médula o las raíces nerviosas.
- Como consecuencia de alteraciones posturales ligamentosas e irritación de terminaciones nerviosas, la musculatura reacciona contrayéndose, dando lugar al llamado **LUMBAGO**.





1. Anatomía de la espalda

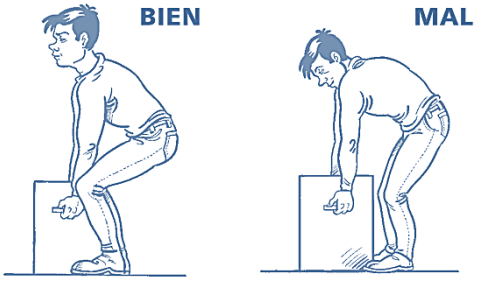
- La espalda está formada por la columna vertebral, ligamentos, nervios y músculos.
- La columna es un singular edificio compuesto de piezas sueltas, colocadas una sobre la otra, llamadas vértebras y que están unidas por articulaciones y discos intervertebrales.
- La columna vertebral forma el eje del cuerpo, y se divide en regiones: ***Cervical, Dorsal, Lumbar, Sacra y Coxigea.***
- Entre vértebra y vértebra se encuentra una almohadilla elástica, llamada disco intervertebral, que está compuesta por un anillo fibroso, y en el centro un núcleo gelatinoso.



2. Prevención

POSICIÓN DE LA ESPALDA

- Los esfuerzos a que se somete a la región lumbar al levantar cargas dependen del peso a elevar y de la posición que adopte el cuerpo.
- Por ello es importante no inclinar el cuerpo, ya que se produce el efecto palanca que ejerce el peso sobre la columna vertebral. Cuanto menor sea la distancia entre el peso y el cuerpo, menor será el esfuerzo a realizar por la región lumbar.



DOLOR DE ESPALDA

- Mantener siempre una buena musculatura.
- Procurar mantener siempre posturas correctas y cambiarlas cada cierto tiempo.
- Procurar no coger pesos por encima de los hombros, si hay que hacerlo, subirse a una silla o escaleras.
- Si tiene que coger, dejar, llevar o trasladar un peso, acercarlo al cuerpo.
- Si se tiene que trabajar de pie durante largo tiempo, se debe disponer de un pequeño taburete bajo un pie y luego cambiarlo al otro.
- No llevar el peso arrastrándolo, es mejor empujarlo por delante.
- Aprender a relajarse.
- Contar con la prevención, en las actividades domésticas y de ocio.
- Utilizar mangos largos en herramientas de mano que nos hagan flexionarnos.