

Además de cuidar nuestra postura en el trabajo, podemos prevenir dichos trastornos con la realización de estiramientos y ejercicios de la musculatura que interviene

#### ESTIRAMIENTO PIRAMIDAL:



#### BÁSCULA PÉLVICA:



### PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2024

## NO TE OLVIDES DE...

**ESTIRAR** la musculatura implicada para recuperar sus condiciones fisiológicas

Saber qué **HÁBITOS POSTURALES** sobrecargan tu columna y provocan dolores de espalda y cuello

**Evítalos y evitarás el dolor de espalda**

*No existe mejor gimnasia para una **ESPALDA SANA** que unos minutos de estiramientos y caminar todos los días*

**MAZ**

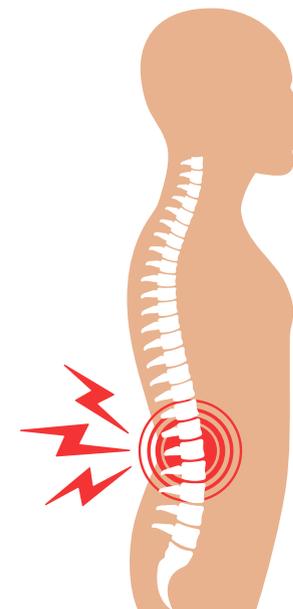
Área de Actividades Preventivas

**SUMA**



**MAZ** | **suma**  
LABORAL

# PREVENCIÓN Y MANEJO DE LAS LUMBALGIAS



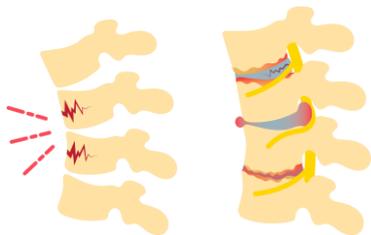
Área de Actividades Preventivas

El dolor lumbar es actualmente la principal causa de discapacidad a nivel mundial en todas las edades y ambos sexos

En algunas personas, también se puede experimentar dolor simultáneo en las piernas relacionado con la columna

Las causas y factores de riesgo principales son:

- Mala higiene postural
- Levantar pesos elevados
- Hiperlordosis o rectificación de la lordosis
- Discopatías
- Falta de tono muscular
- Traumatismos
- Enfermedades degenerativas
- Sobrepeso
- Problemas en la pisada
- Estrés



La lumbalgia es una afección común en el entorno laboral que puede tener un impacto significativo en la salud y la productividad de los trabajadores

La implementación de medidas preventivas y de manejo adecuadas es esencial para reducir su incidencia y mejorar la calidad de vida de los empleados



En España, la prevalencia de la lumbalgia en la población adulta es del 14,8%, mientras que la probabilidad de experimentar al menos un episodio de lumbalgia en un período de seis meses es del 44,8%

¡CUIDAR DE TU ESPALDA ES CUIDAR DE TU BIENESTAR! IMPLEMENTA ESTOS HÁBITOS Y DISFRUTA DE UNA VIDA LABORAL MÁS SALUDABLE Y SIN DOLOR



Para prevenir y manejar las lumbalgias en el entorno laboral, se pueden adoptar varias estrategias:

- Ergonomía: Ajustar el entorno de trabajo para promover posturas correctas y reducir la tensión en la espalda
- Sensibilización: Capacitar a los trabajadores en técnicas adecuadas de levantamiento y manejo de cargas
- Pausas Activas: Fomentar la realización de pausas regulares para estiramientos y ejercicios que alivien la tensión muscular
- Apoyo Psicosocial: Proporcionar apoyo para manejar el estrés y otros factores psicosociales que puedan contribuir al dolor lumbar