



**Cuidado de espalda**  
**Hábitos de vida saludables**

# ¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

Nuestro estilo de vida actual conlleva que parte importante de nuestro tiempo se emplee en actividades que conllevan un **sedentarismo postural**, lo que favorece, si no se mantiene una buena postura, la aparición de **enfermedades relacionadas con la espalda**.

Nuestra espalda cumple tres funciones esenciales:

- › **Sostener** el cuerpo y permitir su **movimiento**
- › Contribuir a **mantener estable** el **centro de gravedad**, tanto en reposo como en movimiento
- › **Proteger** la médula espinal

**Los sobreesfuerzos**, y en particular los que afectan a la espalda, se han convertido en **una de las mayores causas de enfermedad** y el argumento estrella de campañas preventivas, foros, programas específicos, etc. a nivel nacional y europeo.

La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, señala que el **25%** de los **trabajadores europeos sufren dolores de espalda** y el **23%** se **queja de dolores musculares**, constituyendo los trastornos musculoesqueléticos (TMS) en el trabajo, el problema laboral más común en Europa.

## Orígenes del dolor en la espalda

- › El **estado funcional** de sus estructuras (huesos, músculos y ligamentos)
- › **El uso** que le damos
- › **A las posturas** que adoptamos en nuestra vida laboral o extralaboral, sobre todo cuando estamos mucho tiempo en la misma posición, realizamos esfuerzos excesivos o repetidamente, efectuamos gestos bruscos o la postura es forzada



# Consejos para tener una espalda saludable

- › Mantener **espalda recta** tanto de pie como sentado
- › Alternar **tareas pesadas** con otras **más livianas** y las **estáticas** con las **dinámicas**
- › Evitar permanecer **mucho tiempo** en la **misma posición**
- › **Supervisar**, antes de iniciar una tarea, sus **necesidades** (altura del plano de trabajo, tipo de silla, etc.)
- › Utilizar la **herramienta adecuada** para el tipo de trabajo
- › Manejar los útiles aprovechándose de sus **prestaciones según su diseño**
- › Seleccionar adecuadamente los medios para el descanso (colchón, sofá, etc)
- › **Planificar** con tiempo las tareas.
- › Hacer **breves pausas** durante la jornada laboral o extralaboral, aprovechando ese tiempo **para realizar algunos movimientos** y relajar la musculatura. Por ejemplo:
  - Hombros:** Girarlos hacia delante y hacia atrás. Subirlos y bajarlos.
  - Cuello:** Girarlos hacia los hombros. Hacia delante y hacia atrás.
  - Columna:** Estirla, como si tirasen de usted hacia arriba con suavidad.
  - Extremidades:** Extender y flexionar la articulación de la rodilla y codo.
- › Para **incorporarse de un sillón** con brazos, **desplazar el cuerpo** hasta el borde del asiento y retrasar uno de los pies.
- › Para **levantarse de la cama**, primero **sentarse**, flexionando rodillas y girando hacia el borde de la cama más próximo, **apoyando las manos en el colchón.**

# Consejos para tener una espalda saludable

- › Al **hacer la cama, evitar inclinar** la espalda
- › **Si no se llega** al otro lado de la cama, **dar la vuelta**
- › **Utilizar un carro con ruedas** con el asa a la altura de los codos para **transportar la compra**, llevando la carga delante
- › **Al planchar**, situar la tabla a una **altura** ligeramente por **encima de la cintura**, apoyando un pie sobre una banqueta o similar, cambiando con frecuencia el punto de apoyo

## En casa

- › **Al fregar o barrer**, mantener el **palo cerca del cuerpo** sujeto entre el pecho y la cadera. **Evitar giros de cintura**, usando las piernas para los movimientos de vaivén
- › **Al pasar la aspiradora**, mantener una **pierna adelantada** y semiflexionada
- › Para **limpiar elementos elevados**, emplear un **medio seguro y estable** o manejar útiles con un **mango telescópico**
- › Para **limpiar zonas bajas**, **evitar** al mínimo la posición de **cucullas** y utilizar una alfombrilla para arrodillarse
- › Manejar los **útiles de cocina** por el **mango o asa**, evitando su llenado excesivo
- › Almacenar los **artículos más pesados** de **forma accesible** a una altura entre el pecho y la cintura



## De pie en posición estática

- › **Piernas ligeramente separadas**, adelantando un pie y/o apoyándolo sobre un plano más alto
- › **Alternar las posiciones** de los pies
- › **Flexionar las rodillas** si hay que inclinar el tronco hacia delante
- › **Evitar el zapato plano, demasiado alto o estrecho**. Un tacón óptimo tiene entre 2 y 4 cms de altura
- › **Aprovechar las pausas** para **sentarse** y/o realizar **movimientos de relajación**

## De pie en posición dinámica

- › **Evitar las prisas**, caminar a una **velocidad cómoda** y mantener una **buena postura de trabajo** (cabeza y tórax erguidos, hombros atrás y hacia abajo, tronco y piernas alineadas)

## Sentado en la oficina

- › **Espalda recta y apoyada** en el respaldo, **peso** del cuerpo **repartido** entre ambos glúteos, pies apoyados en el suelo, o en un **reposapiés** y rodillas en ángulo recto
- › **Ajustar los dispositivos** de regulación de altura e inclinación de la silla
- › **Cambiar de postura con frecuencia**
- › **Aproximar en la mesa** los medios de uso más frecuente
- › **Evitar sentarse en el borde** del asiento

## En el coche

- › **Apoyar la zona lumbar**, acondicionar la posición del asiento para **no estar demasiado alejado del volante** y situar los **brazos flexionados**. Las **piernas** deben estar **bien apoyadas y flexionadas**, para llegar a los pedales

## Levantando peso

- › **Valorar el peso de la carga** y la dirección a seguir antes de iniciar cualquier movimiento
- › **Evitar movimientos bruscos**, sobre todo cuando la carga sea pesada.
- › **Separar las piernas** apoyando los pies y adelantando uno, flexionando las piernas
- › Al agacharse, **no encorvar la espalda**
- › **Aprovechar la fuerza de las piernas** para impulsarse e izar la carga
- › **Subir la carga pegada al cuerpo**, sujeta con ambas manos y con los brazos pegados al mismo y los codos flexionados. Para descargar materiales **por encima de los hombros**, use una **escalera, o similar**

## Transportando cargas

- › Mantener la **carga pegada al cuerpo** y bien sujeta
- › **Evitar las prisas** y los movimientos bruscos
- › Efectuar los **giros**, sirviéndose del movimiento de los **pies y no de la cintura**
- › Antes de iniciar el movimiento, **valorar el peso de la carga y el recorrido** a seguir, para optar por coger un medio de transporte (carrito, carretilla ...) y **reducir el esfuerzo**

# Ejercicios de relajación



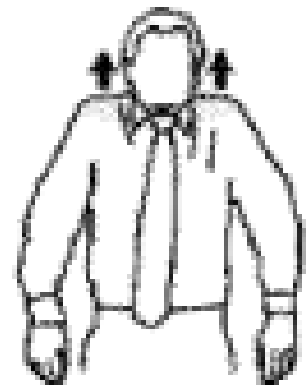
- › Brazos sobre la cabeza
- › Palmas arriba
- › Dedos cruzados
- › 5 segundos extendiendo cada brazo hasta sentir una suave tensión

- › Brazos doblados
- › Mano en codo contrario
- › Flexión lateral del tronco
- › 5 segundos a cada lado, hasta sentir una suave tensión



- › Elevar hombros
- › Contraer músculos de la espalda alta
- › Brazos acompañan el levantamiento.
- › 5 segundos, contrayendo hasta sentir una suave tensión

- › Extensión de hombro
- › Mano en muñeca opuesta por detrás de la espalda
- › Leve tracción del brazo y se estira el cuello hacia el lado contrario
- › 5 segundos, hasta sentir una suave tensión







## Cuidado de la espalda Hábitos de vida saludable

**umivale**  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 3

**Activa**

**suma**  
Internautal