



CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 16



“PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DE LA COLUMNA”

I. INTRODUCCIÓN

Las lesiones en la columna son frecuentes en el lugar de trabajo, especialmente en personas que pasan mucho tiempo sentadas. Siendo una de las dolencias más comunes entre los trabajadores peruanos las relacionadas a problemas con la columna, ocasionados por posturas inadecuadas que provocan la aparición de hernias cervicales o lumbares que se manifiestan a través de dolores de espalda.

II. CONTENIDO

a. Tipos de lesiones en la columna:	b. Factores que contribuyen a la lesiones de la columna:
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tirantez o relajamiento: debido a una distensión muscular o tensión muscular ✓ Dislocación o daño de discos ✓ Espasmos musculares: llamados calambres, son contracciones involuntarias y dolorosas del músculo. ✓ Fractura de columna: lesión grave que se produce cuando se rompe o se hunde un hueso de la columna vertebral. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Levantar objetos pesados ▪ Realizar movimientos repetitivos ▪ Permanecer sentado durante mucho tiempo ▪ Mala postura ▪ Sobreesfuerzo muscular ▪ Actividades estresantes ▪ Envejecimiento ▪ Obesidad ▪ Mal estado físico ▪ Fumar

COMO PROTEGER SU COLUMNA EN EL TRABAJO: sigue las siguientes recomendaciones	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evite en lo posible el levantamiento de objetos pesados: utilice ayudas mecánicas si es posible. ✓ Estire suavemente los músculos de la espalda, antes de realizar una actividad enérgica. ✓ Cuando deba levantar algún objeto, mantenga su espalda recta y levántelo con las piernas. ✓ Si siente algún dolor, interrumpa lo que esté haciendo, infórmelo y busque tratamiento médico apropiado. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Haga las cosas con calma; evite los movimientos bruscos. ✓ Siéntese en póngase de pie con la espalda tan recta como sea posible. ✓ Evite doblarse desde la cintura - doble las rodillas. ✓ Mantenga buena postura cuando conduzca, trabaje con pala o realice otras tareas. ✓ No trabaje demasiado tiempo sin hacer una pausa activa

Cierre: Las lesiones de columna pueden ocurrir con poca o ninguna advertencia, por eso ¡Cuide su espalda, utilice el sentido común y trabaje con inteligencia!