



HIGIENE POSTURAL.

SE REFIERE A LOS HÁBITOS DE POSTURA QUE DEBEMOS ADOPTAR EN LA VIDA COTIDIANA, CON EL OBJETIVO DE MANTENER UNA ESPALDA SALUDABLE Y EVITAR LESIONES MECÁNICAS POR VICIOS POSTURALES.



MANEJO DE CARGAS.

PREVENCIÓN DE LESIONES EN COLUMNA VERTEBRAL.



Sostenibilidad

Oficinas Parque Industrial.
Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.
Teléfono: +529999302680 ext. 1336
Correo: sostenibilidad@bepensa.com

¿QUÉ ES?

Las lesiones de la columna vertebral por causa mecánica son unos de los motivos más frecuente de incapacidad y dolor en nuestro medio, por ende, es importante conocer cómo realizar la carga de objetos adecuadamente y acerca de los síntomas más comunes de lesión de columna dorsal-lumbar.

El levantamiento adecuado.

Lo más importante es mantener la espalda recta, por lo cual buscaremos en la posición de cuclillas con agarre firme levantar el objeto usando solo los músculos de las piernas.

Adicionalmente se sugiere evitar la torsión de la espalda si se va a girar en alguna dirección y recuerda bajar el peso de la misma manera.

LESIONES

- Hernia de disco
- Escoliosis
- Luxación
- Esguince
- Fracturas
- Hernias abdominales

PREVENCIÓN.

La mayoría de las lesiones de columna tienen tratamiento, pero muchos son costosos y requieren largo tiempo de incapacidad por lo que lo mejor es la prevención de las mismas.

Álgunos métodos son:

- Calistenia.
- Ubicación correcta de los pies
- (uno atrás y otro adelante)
- Acercarse a la carga.
- Flexionar las piernas.
- Tomar con firmeza la carga.
- Levantamiento con esfuerzo de las piernas y la espalda recta.
- Colocar la carga pegada al cuerpo, el abdomen contraído, mirada al frente, espalda recta.
- Realizar el giro con carga con los pies y no con la cadera.

SÍNTOMA DE LESIÓN.

El dolor es el síntoma más importante, el cual muchas de las veces se relacionan con incapacidad de movimiento.

En casos de Hernias de disco Intervertebral, podría comprimirse una raíz nerviosa y causar desde adormecimiento hasta parálisis de la extremidad afectara por ese nervio.

Existe un caso especial con las hernias abdominales las cuales pueden causar dolor y una tumoración visible que puede o no regresar a su tamaño original.

INFORMACIÓN ADICIONAL.

¿QUÉ HACER SI TENGO ALGÚN SÍNTOMA?

SUSPENDER LA ACTIVIDAD DE INMEDIATO. LO MÁS RECOMENDABLE ES ACUDIR AL MÉDICO LO MÁS PRONTO POSIBLE PARA RECIBIR UN DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO OPORTUNO.



Bepensa