BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

PREVENCIÓN DEL DOLOR DE ESPALDA. HÁBITOS SALUDABLES DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO



El dolor de espalda es una de las molestias más frecuentes entre la población trabajadora y puede afectar tanto al bienestar físico como al rendimiento laboral. Permanecer mucho tiempo sentado, adoptar posturas inadecuadas, realizar esfuerzos físicos, levantar o transportar cargas de forma incorrecta o mantener una misma posición durante períodos prolongados son algunos de los factores que pueden favorecer la aparición de molestias musculares.

Aunque no siempre es posible evitar por completo el dolor de espalda, adoptar unos hábitos saludables durante la jornada laboral puede reducir considerablemente el riesgo de sufrirlo y contribuir a mantener una espalda sana.

El dolor de espalda es una molestia localizada en alguna zona de la espalda, principalmente en la región lumbar, dorsal o cervical. Puede aparecer de forma puntual o mantenerse durante un período más prolongado.

En el entorno laboral, suele estar relacionado con factores físicos y posturales, aunque también pueden influir el estrés, la falta de descanso y determinados hábitos de vida.
La prevención del dolor de espalda consiste en adoptar comportamientos y medidas destinados a disminuir la sobrecarga de la musculatura y de las estructuras de la columna vertebral.

Para ello, es importante mantener una postura adecuada, alternar las tareas y posiciones, realizar pausas activas y practicar actividad física de forma regular.

FACTORES DE RIESGO

Entre los principales factores que pueden favorecer la aparición del dolor de espalda durante la jornada laboral destacan:

- Pasar mucho tiempo sentado o de pie sin cambiar de postura ni hacer pausas.
- Mantener posturas inadecuadas, como trabajar con la espalda encorvada, el cuello inclinado o sentarse de forma incorrecta.
- Realizar tareas que requieran esfuerzos físicos excesivos.
- Mover manualmente cargas pesadas o hacerlo de forma incorrecta.
- Realizar movimientos repetitivos de forma continuada, lo que puede generar sobrecarga muscular.
- El estrés puede favorecer la aparición o el aumento del dolor de espalda como consecuencia del aumento de la tensión muscular.
- Un puesto de trabajo mal adaptado al trabajador, como la silla, la mesa, la pantalla del ordenador u otros equipos o herramientas, puede favorecer la adopción de posturas forzadas.
- La falta de descanso y una recuperación insuficiente pueden dificultar la recuperación de la musculatura.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se debe mantener una postura adecuada, tanto si trabajamos sentados como si el trabajo se realiza de pie. Si el trabajo es sentado, debemos apoyar la espalda en el respaldo y los pies en el suelo.
- Siempre que sea posible, es muy importante cambiar de posición con frecuencia y evitar permanecer en la misma postura durante mucho tiempo. Si el trabajo lo permite, debemos alternar tareas.
- Durante la jornada laboral, algunos ejercicios sencillos pueden ayudar a mejorar la situación. Mover suavemente los hombros, el cuello y la espalda, estirar los brazos y las piernas y caminar durante los períodos de descanso.
- Cuando el trabajo requiera mover cargas, debemos hacerlo correctamente:
    - Acércate lo máximo posible al objeto.
    - Separa ligeramente los pies para conseguir una posición estable.
    - Flexiona las rodillas y utiliza principalmente la fuerza de las piernas.
    - Mantén la carga cerca del cuerpo.

    - Evita girar el tronco mientras sostienes la carga.
    - Si la carga es muy voluminosa o pesada, debemos evitar moverla solos. Debemos pedir ayuda o utilizar medios mecánicos.
- La actividad física regular ayuda a mantener una buena condición física y una musculatura fuerte. Caminar, nadar, montar en bicicleta, realizar ejercicios de fuerza, etc., pueden contribuir a mantener una espalda saludable.
- Dormir y descansar adecuadamente permite al organismo recuperarse de las exigencias físicas y mentales de la jornada.
- Debemos evitar la acumulación de fatiga y cuidar el descanso.
- El estrés y la tensión emocional pueden aumentar la tensión muscular y hacer que determinadas molestias se perciban con mayor intensidad. Controlar el estrés es necesario.

La prevención está en los pequeños hábitos diarios. Cuidar tu espalda contribuye a mantener tu bienestar y tu salud laboral.