5 minute safety talk

Know the Facts about Backs

Back injuries are the most common workplace injury, second only to the common cold as the most frequent excuse for missing work. While there's still no cure for the common cold, there are ways to avoid back injuries.

Facts about back injuries

To help prevent back injuries, you must understand what causes them. Contrary to popular belief, anyone can be at risk for back injury, not only workers who lift heavy objects. Your physical health has a lot to do with protection against back injury.

- **Poor body mechanics.** The way your body adjusts to keep its balance can be upset if you sit or stand in an unnatural position, twist abruptly or awkwardly, or lift something incorrectly.
- **Poor muscle tone.** Weak, under-exercised muscles rob the back of its support and increase the chance of injury.
- **Extra weight.** Excess weight can exaggerate the curve of the spine and strain the back.
- **High heels.** These deepen the curve of the lower back and force the pelvis to make up for this by tilting backward.
- **Personal factors.** Stress, anxiety and depression can cause muscles to tighten and throw your back into a spasm.

Don't back down on fitness

The harder you work, the less likely you will be to have a back injury. Take the following into consideration:

- Perform tasks to strengthen the appropriate muscles and reduce the likelihood of injury. Avoid manual tasks that your body isn't used to.
- Exercise the abdominal and leg muscles. The stronger they are, the less your back has to work.

Proper posture is also beneficial. The following guidelines can help:

- **Lying down.** Lying is the least stressful position for the lower back. Lie on your side, on a firm mattress, with your knees bent.
- **Standing.** Try to keep your ears, shoulders and hips in a straight line.
- **Sitting.** Keep your feet flat on the floor. Adjust the chair height so that your elbows are even with the work surface. Make sure you have lower back support.

Watch your every move

The best way to avoid back injury is to pay attention any time you lift, carry, reach or push. While everyone has a favorite lifting technique, some basic rules apply:

- Decide whether you can lift the object alone or will need help.
- Keep the object or load close to you.
- If you have to squat, keep your back straight. Bend at the waist, hips or knees. Never lock your knees.
- Get a firm footing and keep your feet parted, one alongside and one behind the object. Your rear foot will help in the upward thrust of the lift.
- Center the object as well as your body weight. Let your whole body bear the weight, not just your back.
- Let your legs do the work. Your leg muscles are several times stronger than any other muscle in your body.
- Grip the object firmly with the palms of your hands around the corners of the object. Keep your arms and elbows tucked into the sides of your body.
- Do not arch your back. This makes the nerve roots open to pinching and can cause strains in weaker muscles.
- Avoid twisting your back. If you need to lift and then turn, point one foot in the direction you want to go before you lift. To put an object down, follow the same procedures in reverse.
- Warm up before you lift. Limber muscles are less likely to snap or tear. A five-minute stretching program at the start of the day can prevent many injuries.

The push is on

Always push, do not pull, your load. One foot should be behind the other with your weight balanced between them. Keep your spine straight and use your leg muscles to move the load. If you have to pull, be careful. You can strain your neck, shoulder or back.

Ergonomics to the rescue

Ergonomic experts try to find the easiest way to do work to help relieve stress on your body, especially your back. Small improvements can greatly reduce your chances of back injury. For example, if you bend over to retrieve a part from a bin, place the bin at a higher level. This way, you do not have to bend so much. Try to reduce or avoid repetitive motions. Muscle fatigue can lead to overexertion, which is responsible for one-fourth of all work injuries. Take a break or temporarily change tasks to regain strength.

Be careful while carrying

Before you start carrying a load, plan where you will walk. The path should be clear of obstacles so that you don't slip or fall. If equipment such as a dolly is available, use it. Take extra care on platforms, ramps and loading docks. If you can't see in front of you, get help.

When you carry a load, remember to balance it. Try to divide smaller loads into two and carry them at your sides, one in each hand. Ask for help if you have to carry a heavy load. Never carry a load backward; it can throw off your balance.

Within reach

Keep supplies you use regularly at an easy-to-reach height. If you need to reach for an item, use a ladder or a step stool. To lift something from the floor to above waist level, carefully lift the load halfway, then change your grip to lift the item higher.

©2007 National Safety Council
*This information is copyright protected and is for NSC members' **internal** use only.*

5 minute safety talk

Lesiones en la Espalda

Las lesiones en la espalda son unas de las más comunes en el trabajo, y se encuentran en segundo lugar, sólo después del típico resfrío, como la excusa más frecuente para ausentarse del trabajo. Mientras que no hay cura para el resfrío, siempre hay maneras de evitar las lesiones en la espalda.

Datos sobre las lesiones en la espalda

Para ayudar a evitar las lesiones en la espalda, hay que comprender qué las causa. Contrariamente a la creencia popular, cualquier persona se puede encontrar en riesgo de padecer una lesión en su espalda, no sólo los trabajadores que levantan elementos pesados. Su salud física tiene mucho que ver con la protección para evitar lesiones en la espalda.

- **Mala mecánica corporal.** La manera en que el cuerpo se adapta para lograr mantener el equilibrio puede ser alterado si se sienta o se para en una posición antinatural, gira abruptamente o con torpeza, o levanta algo de manera incorrecta.
- **Poco tono muscular.** Los músculos débiles y poco entrenados privan a la espalda de su apoyo y aumentan las posibilidades de lesiones
- **Peso extra.** El exceso de peso puede exagerar la curva de la columna y dañar nuestra espalda.
- **Tacos altos.** Agudizan la curva de la zona lumbar y hacen que la pelvis compense esto inclinándose hacia atrás.
- **Factores personales.** El stress, la ansiedad y la depresión pueden hacer que sus músculos se tensen y que sufra de un espasmo en la espalda.

No deje de hacer ejercicio

Cuanto más ejercicio haga, menor será su posibilidad de sufrir alguna lesión en la espalda. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Realice ejercicios para fortalecer los músculos adecuados y así reducir la posibilidad de lesiones. Evite las tareas manuales que su cuerpo no está acostumbrado a realizar.
- Ejercite los músculos de las piernas y los abdominales. Cuanto más fuertes estén, menor será el esfuerzo que tendrá que hacer su espalda.

La buena postura también es beneficiosa. La siguiente guía te puede ser de ayuda:

- **Recostado.** El estar recostado es la posición en que se ejerce menor fuerza sobre la parte inferior de la columna. Acuéstese de costado, sobre un colchón duro, con las rodillas dobladas.
- **De pie.** Trate de mantener sus orejas, sus hombros y caderas en una misma línea.
- **Sentado.** Apoye toda la planta del pie sobre el suelo. Ajuste la altura de la silla para que sus codos estén a la misma altura que la superficie de trabajo. Asegúrese de tener apoyo en la zona inferior de la espalda.

Cuide cada uno de sus movimientos

La mejor manera de evitar lesiones en la espalda es prestar atención cada vez que levanta, transporta, trata de alcanzar o empuja algo. Mientras que cada persona tiene su técnica favorita para levantar cosas, aún así se aplican ciertas reglas básicas.

- Decida si podrá levantar el objeto usted solo, o si necesitaria ayuda.
- Mantenga el objeto, o la carga, cerca de su cuerpo.
- Si necesita agacharse, mantenga su espalda derecha. Flexione la cintura, las caderas y las rodillas. Nunca trabe las rodillas.
- Pise con firmeza, y mantenga sus pies separados, uno junto al objeto, y el otro detrás del objeto. El pie detrás del objeto le dará mayor impulso al levantar la carga.
- Centre los objetos al igual que el peso de su cuerpo. Deje que todo su cuerpo soporte el peso, no sólo su espalda.
- Deje que sus piernas hagan el trabajo. Los músculos de las piernas son varias veces más fuertes que cualquier otro músculo en el cuerpo.
- Sujete el objeto firmemente con las palmas de la mano alrededor de las esquinas del objeto. Mantenga los brazos y los codos a los lados del cuerpo.
- No arquee la espalda. Esto hace que las raíces nerviosas generen pellizcos y causen dolor en los músculos más débiles.
- Evite retorcer la espalda. Si necesita levantar algo y luego girar, apunte con uno de sus pies en la dirección en que quiere ir antes de levantar el objeto. Para apoyar el objeto nuevamente en su lugar, sigua los mismos pasos, pero en reversa.
- Caliente los músculos antes de levantar algo. Al haber entrado en calor, hay menos posibilidades de que los músculos se lastimen y desgarren. Un programa de estiramiento de 5 minutos al comienzo del día puede evitar muchas lesiones.

La clave está en empujar

Siempre empuje, no tire de la carga. Un pie debe estar detrás del otro con su peso balanceado entre ellos. Mantenga su columna derecha y utilice los músculos de sus piernas para mover la carga. Si debe tirar, tenga cuidado, puede lastimar su cuello, su hombro o su espalda.

Ergonomía al rescate

Los expertos en Ergonomía están tratando de encontrar la manera más fácil de hacer las tareas para ayudarnos a aliviar el estrés en el cuerpo, especialmente sobre la espalda. Hay pequeños avances que pueden reducir considerablemente sus posibilidades de lesiones de espalda. Por ejemplo, si se inclina para recuperar algo de un cesto de residuos, ponga el cesto un poco más alto. De este modo no tendrá que inclinarse tanto. Trate de reducir o evitar movimientos repetitivos. La fatiga muscular puede causar un gran desgaste y es responsable del 25 por ciento de las lesiones en el trabajo. Tómese un descanso o cambie de tareas momentáneamente para recobrar la fuerza.

Tenga cuidado al transportar objetos

Antes de levantar la carga, decide por dónde caminará. El camino deberá estar libre de obstáculos para evitar resbalones y caídas. Si hay carros o carretillas disponibles, úselos. Tenga aún más cuidado al circular por plataformas, rampas y áreas de carga. Si no puede ver por delante de la carga, pida ayuda.

Cuando lleva una carga, recuerde equilibrar el peso. Trate de dividir pequeñas cargas en dos y de llevarlas a los lados, una en cada mano .Pida ayuda si tiene que llevar una carga muy pesada. Nunca lleve una carga caminando hacia atrás, puede perder el equilibrio.

A su alcance

Mantenga los elementos que utilice regularmente a una altura fácil de alcanzar. Si necesita alcanzar un producto, utilice una escalera o un banco-escalera. Para elevar algo desde el piso hasta una altura mayor que la cintura, levante la carga con cuidado hasta medio camino, luego cambie la manera de tomar la carga para poder levantarla aún más alto.

El material del Consejo Nacional de Seguridad y Salud esta amparado por las leyes de derecho de autor y esta exclusivamente destinado al uso interno de nuestros miembros.