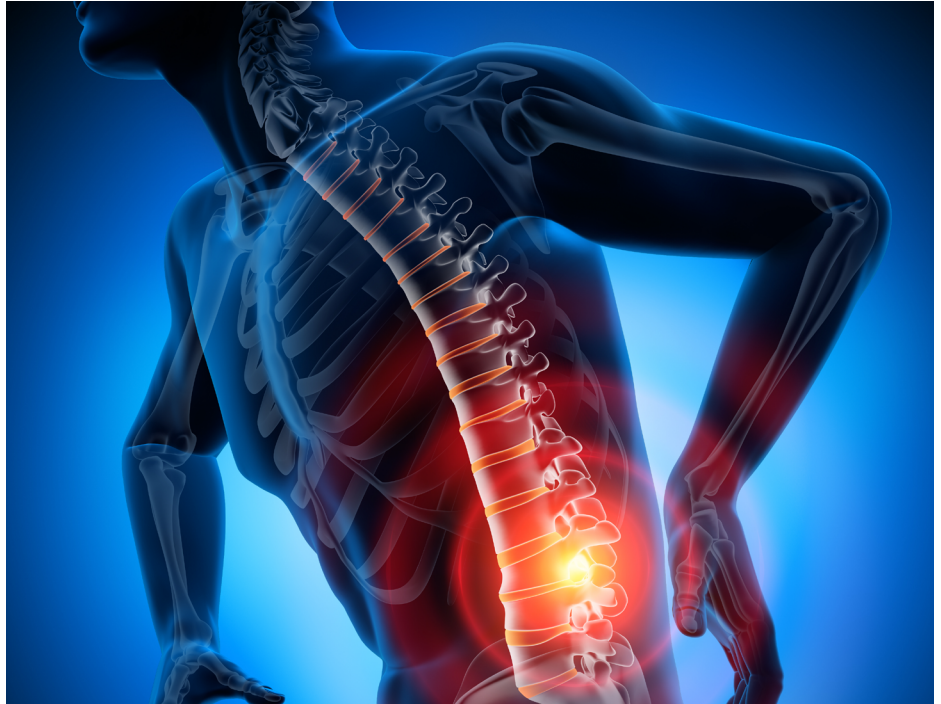


Las lesiones en la espalda se encuentran [entre las lesiones más comunes](#) en el área de trabajo. Levantar objetos pesados, realizar movimientos repetitivos y estar sentado en un escritorio todo el día puede afectar los huesos, los discos, las articulaciones, los ligamentos y los músculos de la espalda. Las ocupaciones tal como la enfermería, la construcción y el trabajo en fábricas pueden imponer grandes exigencias a la espalda. Incluso el trabajo rutinario de oficina, especialmente para los empleados con malas posturas que permanecen sentados todo el día, puede provocar o empeorar el dolor de espalda.



## Mantenga una Buena Postura

Las posturas encorvadas y otras posturas incómodas pueden tensar las articulaciones y los ligamentos. Ya sea que los empleados estén sentados o parados, pueden reducir el estrés en la espalda con una postura neutral. Esto significa mantener la espalda en su curva natural en 'S'.

Esto puede requerir que los empleados:

- ajusten su silla de modo que sus pies descansen sobre el suelo (o sobre un reposapiés), de modo que sus muslos permanezcan paralelos al suelo;
- cambien la altura de su estación de trabajo para que se mantengan sin encorvarse con la cabeza erguida y los hombros hacia atrás mientras manejan objetos; y
- retiren su billetera o teléfono celular del bolsillo trasero mientras están sentados para evitar una presión adicional en la parte baja de la espalda.

## Reduzca las Tareas Repetitivas

Repetir ciertos movimientos, especialmente aquellos que implican torcer o rotar la columna, pueden lesionar la espalda.

Para proteger la espalda, intente:

- alternar las tareas que son físicamente exigentes con otras que sean más fáciles;
- mantener el monitor de la computadora, el teclado, el ratón y la silla en la posición correcta para evitar estirarse demasiado o encorvarse sobre el escritorio;
- utilizar el altavoz o unos auriculares cuando hable por teléfono para evitar posturas incómodas; y
- evitar doblarse, torcerse y estirarse innecesariamente.

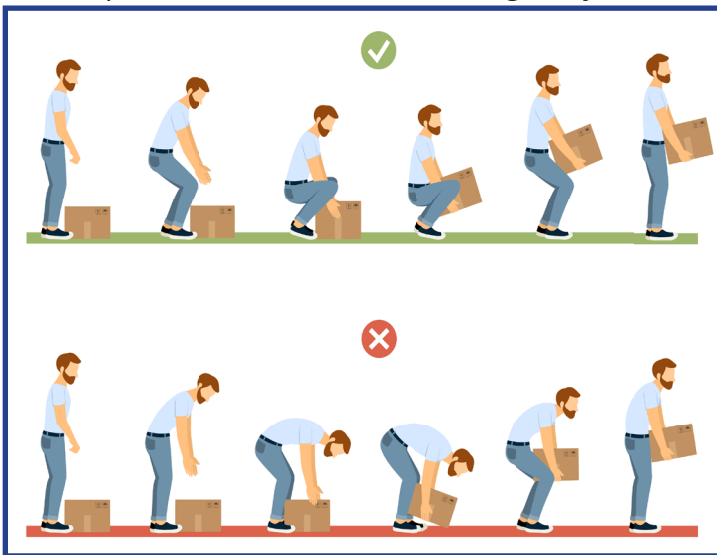
## Levante los Objetos Correctamente

Ejercer demasiada fuerza en la espalda puede provocar lesiones. Desarrolle procedimientos y capacitación para que los empleados sepan cómo levantar objetos correctamente, tales como:

- acercarse al objeto;
- doblar las rodillas;
- tensar los músculos del estómago;
- dejar que las piernas soporten el cuerpo cuando está de pie;
- evitar torcerse; y
- mantener el objeto cerca del cuerpo.

Además de enseñar a los empleados a levantar los objetos correctamente, capacítelos para:

- planificar un levantamiento considerando el peso del objeto y la distancia que debe moverse;
- levantar el objeto con la ayuda de otra persona o utilizar un método de levantamiento mecanizado, tal como una carretilla para mover cargas o una plataforma con ruedas, si el objeto es demasiado pesado, incómodo o voluminoso para que una sola persona lo pueda levantar de manera segura; y



- evaluar el área de trabajo en busca de peligros antes de llevar a cabo el levantamiento para asegurarse que no haya derrames o pisos inestables,

## Evite la Inactividad

Un trabajo inactivo o un trabajo de escritorio puede provocar dolor de espalda, especialmente en los empleados que se sientan durante horas en una silla con poco apoyo para la espalda. Si los empleados deben permanecer sentados durante un período prolongado, anímelos a:

- cambiar de posición con frecuencia;
- estirar ligeramente sus músculos con frecuencia; y
- caminar para aliviar la tensión cada 20 a 30 minutos.

## Mantenga un Estilo de Vida Saludable

La edad, la obesidad y la mala condición física pueden contribuir al dolor de espalda. Si bien los empleados no pueden controlar su edad, sí pueden concentrarse en mantener hábitos saludables. Los empleadores también pueden utilizar su programa de bienestar para alentar a los empleados a:

- **Mantener un peso saludable.**  
El sobre peso ejerce presión sobre los músculos de la espalda y el estómago, por lo que mantener un peso saludable puede reducir el riesgo de tensión y dolor.
- **Comer saludablemente.**  
Proporcione información sobre una nutrición adecuada. Un médico puede proporcionarles a empleados individuales consejos sobre cómo perder o mantener un peso saludable.
- **Hacer ejercicio.**  
Los músculos que sostienen las vértebras de la columna son la fuente más común de dolor de espalda, especialmente si

los músculos están débiles, tensos o cansados. Anime a los empleados a hacer ejercicio regularmente que estire y fortalezca los músculos de la espalda y del abdomen para ayudar a mantener una espalda fuerte. Los empleados siempre deben de consultar con un médico para averiguar cuál es el mejor plan de ejercicio para ellos.

- **Reducir el estrés.**

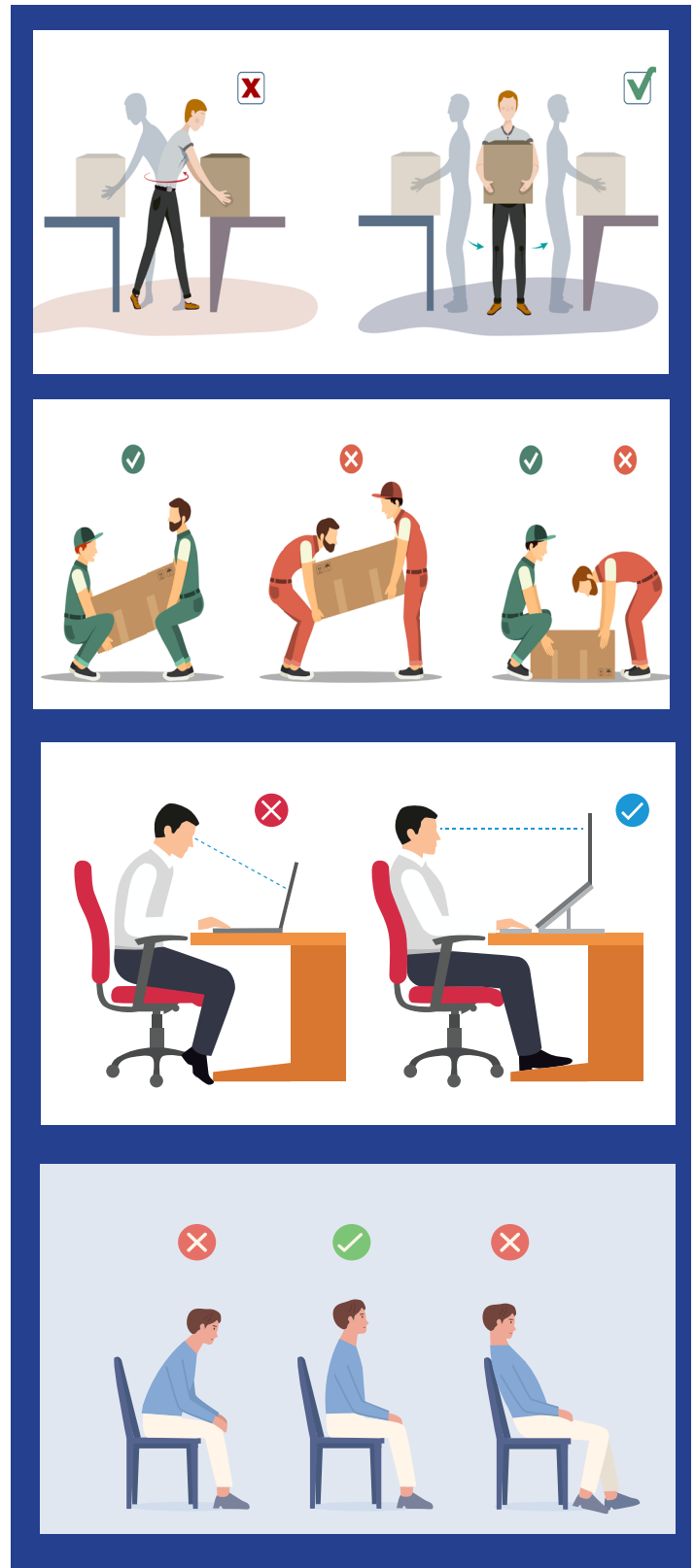
Ha sido comprobado que el ejercicio es un reductor del estrés. Además, anime a los trabajadores a utilizar su programa de asistencia a los empleados cuando se enfrenten con estrés personal o profesional. El estrés y las distracciones mentales pueden aumentar las posibilidades de sufrir lesiones en la espalda cuando los empleados no prestan atención y descuidan la seguridad.

- **Dormir bien por la noche.**

Dormir bien por la noche es esencial para tener una buena salud. Elija un colchón firme o coloque madera contrachapada entre el colchón y la base de la cama para obtener apoyo adicional.

Ciertas posiciones para dormir pueden ayudar a aliviar el dolor de espalda. Dormir de lado, con las rodillas dobladas y una almohada entre las piernas, o dormir boca arriba con una almohada debajo de las rodillas ayuda a preservar la curva natural de la columna.

Para obtener más información sobre el dolor de espalda y cómo prevenirlo, transmita cualquiera de los [videos](#) para la prevención de lesiones en la espalda de DWC o contacte a un instructor de salud y seguridad autorizado por OSHA para establecer un programa para levantar objetos de manera segura en [SafetyTraining@tdi.texas.gov](mailto:SafetyTraining@tdi.texas.gov) o llame al 1-800-252-7031, opción 2.





[www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com)

**1-800-252-7031, opción 2**

*Departamento de Seguros de Texas,  
División de Compensación para Trabajadores (DWC) -Sección de Seguridad en el Área de Trabajo  
P.O. Box 12050  
Austin, TX 78711-2050*

---

Descargo de responsabilidad: A menos que se indique lo contrario, este documento fue producido por el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores utilizando información de personal que es especialista en el tema, entidades gubernamentales u otras fuentes acreditadas. La información contenida en esta hoja informativa es considerada exacta al momento de su publicación. Para más publicaciones gratuitas y otros recursos de seguridad y salud ocupacional, visite [www.txsafetyatwork.com](http://www.txsafetyatwork.com), llame al 800-252-7031, opción 2, o envíe un correo electrónico a [resourcecenter@tdi.texas.gov](mailto:resourcecenter@tdi.texas.gov).