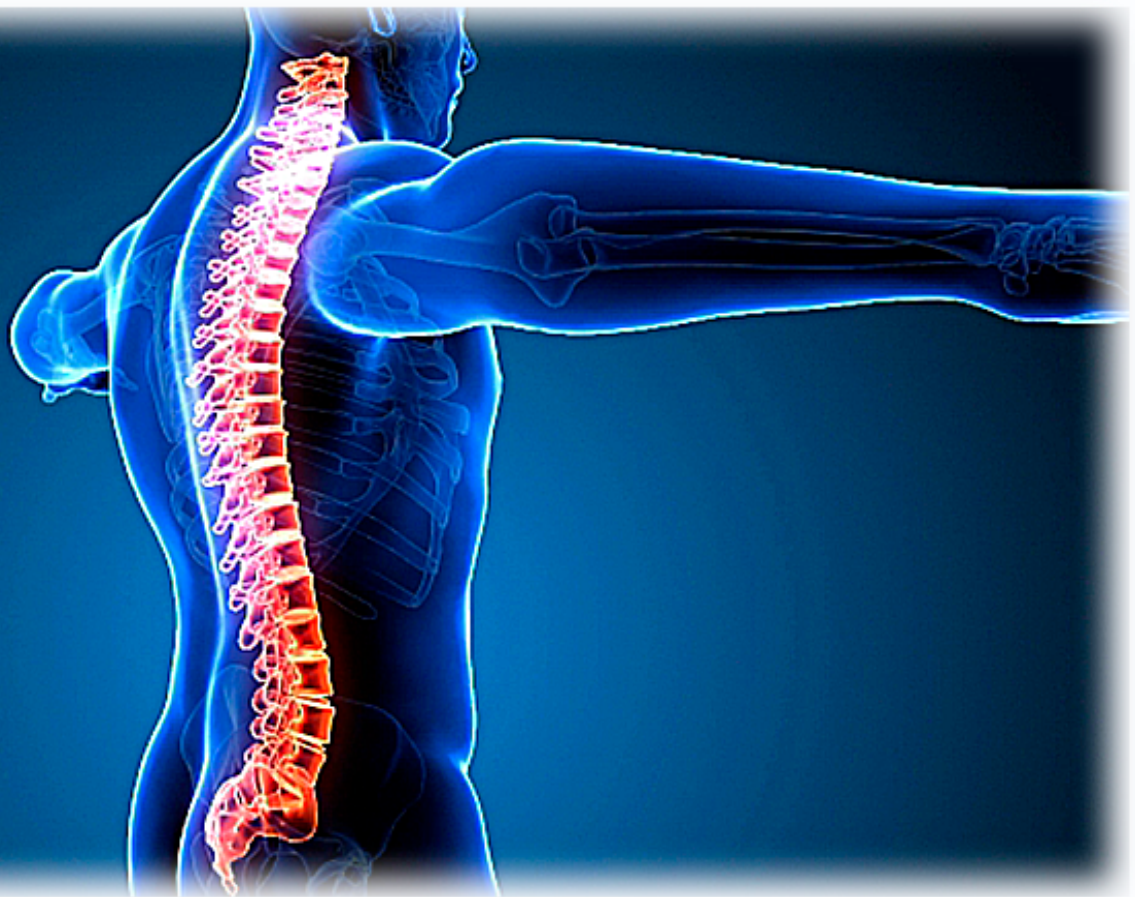


Dolor de espalda  
**BAJA**

Dolor de espalda  
**ALTA.**



El cuidado de la columna es un tema al que se debe prestar especial atención. Hablaremos acerca de las pautas y cuidados que se deben tener con la espalda para prevenir daños en ella, ya sea por accidentes o por enfermedades de origen laboral. Sin embargo, también cuentan con una excelente aplicación en nuestra vida diaria.



La columna es la estructura de soporte principal del cuerpo. Es muy resistente, pero debe ser cuidada para mantenerla sana.



La columna cuenta con unas funciones principales:

1. Mantener y transmitir el peso de la cabeza, los brazos y columna hacia las piernas y brinda la estabilidad del cuerpo.
2. Brinda protección a la médula espinal y los nervios que dan sensibilidad y movimiento a la pelvis y las piernas.

Adicionalmente, cuenta con un apoyo para su soporte y que a veces descuidamos, el abdomen.



La columna y el abdomen funcionan como una pareja de trabajadores que llevan una carga o un peso entre ellos. El abdomen tiene como función en esta tarea, apoyar el soporte del peso en compañía de tu columna, ubicándose adelante en la carga. Cuando uno de estos deja de trabajar (el abdomen), el peso es soportado y transportado por el otro; en este caso la columna. Este es uno de los factores por los que la espalda puede sufrir. Por esto, es tan importante cuidarla y mantener tu abdomen, fortalecerlo y estabilizarlo.



Sin embargo, cuando se presentan daños o alteraciones, pueden haber situaciones tales como:

1. Lumbalgias.
2. Escoliosis.
3. Hernias en los discos.
4. Ciática.
5. Daños en las vértebras o aumentar daños por enfermedades comunes, como: artrosis, entre otras.

Para proteger y cuidar tu columna, se pueden aplicar los siguientes consejos:

1. Cuidar el peso corporal, procurando mantener un peso saludable.
2. Incluir la actividad física en la semana, con ejercicios de estiramiento y fortalecimiento para columna, abdomen y miembros inferiores.
3. Mantener la columna recta y alineada y el abdomen firme, de manera que trabajen siempre juntos.



4. Alimentarse adecuadamente y tomar suficiente agua, esto mantendrá la columna hidratada.

5. Al agacharse, hacerlo doblando las piernas, manteniendo la espalda recta y al abdomen contraído.

6. Al manipular cargas, además de respetar los límites de peso (de acuerdo a la normativa de cada país), hacerlo con la técnica y respiración adecuada.



7. Al sentarse, hacerlo soportando la columna en el espaldar y los pies soportados en el suelo.

8. Es recomendable relajar el cuerpo con un masaje periódicamente.

9. Aplicar las pausas activas diariamente en el trabajo

10. En caso de molestias o como prevención, es posible hacer uso de terapias alternativas.

No olvides que tu espalda es tu soporte y cuidarla, te ayudará a tener una mejor calidad de vida.

## *Descubre otros temas de interés.*



[http://bit.ly/Video\\_Puesto\\_Trabajo](http://bit.ly/Video_Puesto_Trabajo)

## *Síguenos en nuestras redes sociales.*

### **Página**



<https://www.fb.com/AsocupacionalCol/>

### **Grupo**



<https://www.fb.com/groups/SeguridadYBienestarTrabajo/>



[http://bit.ly/YouTube\\_SeguridadYBienestar](http://bit.ly/YouTube_SeguridadYBienestar)



[http://bit.ly/Grupo\\_Salud\\_Y\\_Bienestar](http://bit.ly/Grupo_Salud_Y_Bienestar)

