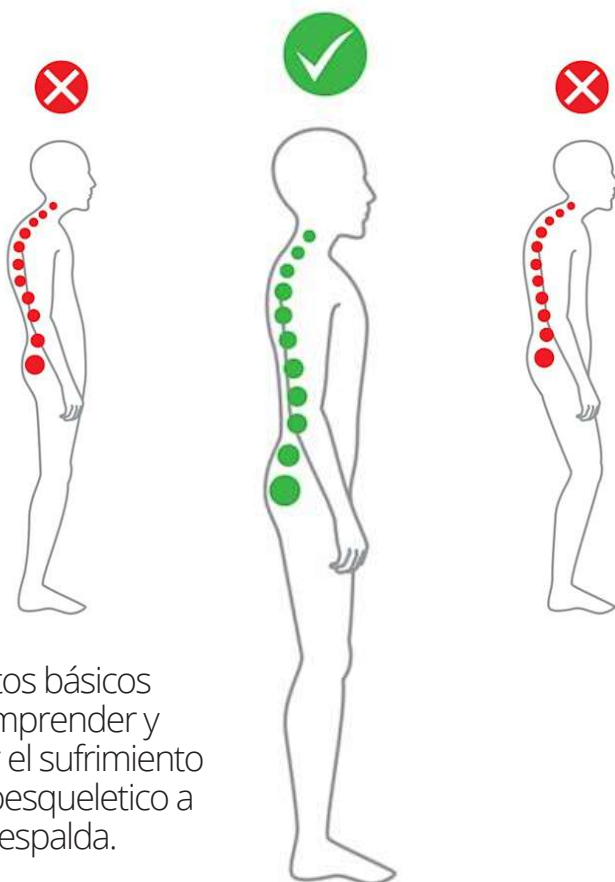


# Manual de espalda

Consejos preventivos para las actividades de vida diaria y la manipulación de cargas.



Conceptos básicos  
para comprender y  
prevenir el sufrimiento  
musculoesquelético a  
nivel de espalda.

## CONCEPTOS BÁSICOS

### Dolor de Espalda

Define un síntoma: "dolor en la región dorsal de nuestro cuerpo"

El origen de este puede ser:

- raquis (posible

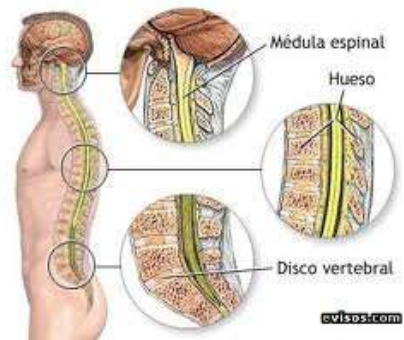
afectación: articular-muscular- sistema nervioso)

- órganos abdominales
- origen vascular
- patologías generales

### Raquiálgas

Clasificación según su localización:

Cervicales  
Torácica  
Lumbares  
Sacro-coxígeas



Etiología: mecánicas, inflamatorias, malignas, metabólicas, traumáticas, funcionales, psicósomáticas.

## Causas mecánicas

- Alteraciones posturales
- Movimientos inadecuados
- Sobreuso
- Envejecimiento (alteración postural y estructural)

## Prevención

En las raquialgias podemos incidir sobre:

- Factores mecánicos mejorando la postura y los hábitos de movimiento
- Manteniendo un peso adecuado para la talla
- Horas de sueño (6 o 7) que permitan una hidratación adecuada del disco durante el reposo nocturno
- Alimentación saludable e hidratación

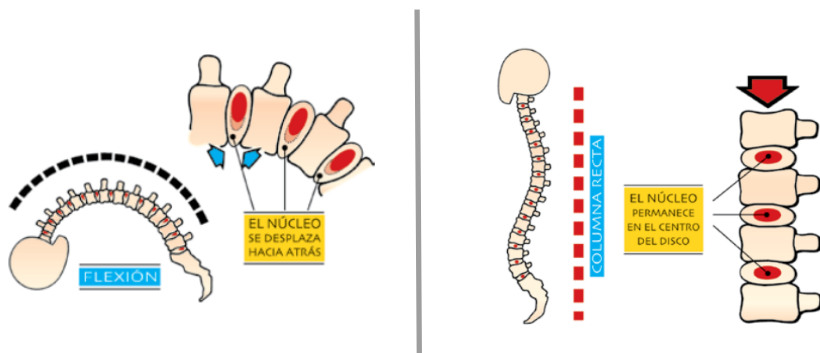
## FACTORES MECÁNICOS: POSTURA Y HÁBITOS DE MANTENIMIENTO

### Comportamiento de tu columna vertebral

Cuando mantienes tu espalda recta, en los discos intervertebrales, el núcleo gelatinoso permanece en el centro efectuando una repartición equilibrada de la carga sobre las vértebras.

En los movimientos de flexión, el núcleo se desplaza hacia atrás por el efecto cuña que ejercen las vértebras, aumentando la tensión en la parte posterior del disco.

Al enderezar la columna a la posición erguida, en un disco en buen estado el núcleo regresa al centro del disco por efecto del empuje que ejerce, en un disco deteriorado puede no suceder lo mismo.



# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Peso máximo recomendado:

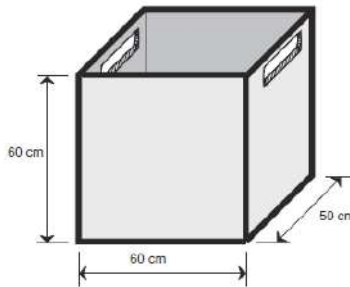
25 kg hombres, 15 kg mujeres, 3kg en posición sentado.

Tamaño de la carga:

Ancho 60 cm, de ser mayor dificultad un buen agarre e imposibilita la adopción de una postura adecuada.

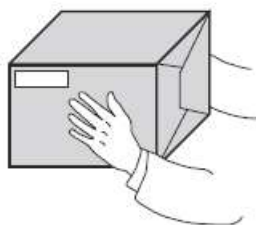
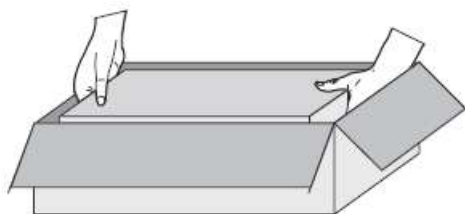
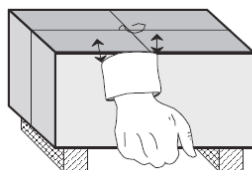
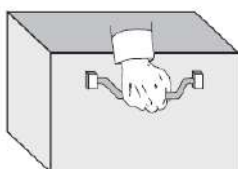
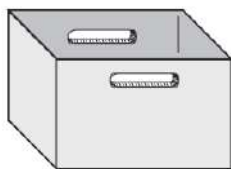
Profundidad 50cm, de ser mayor imposibilita la adopción de una postura adecuada y aumenta las fuerzas compresivas a nivel de columna.

Altura 60cm, de ser mayor dificulta la visión favoreciendo el riesgo de accidentes.



Cuando la carga supera los valores recomendados de peso y/o volumen se debe utilizar ayudas mecánicas o solicitar colaboración de otro funcionario.

● Agarre:



● Como levantar una carga:

Espalda recta, rodillas flexionadas y pies separados .



Posición incorrecta de los pies



Posición correcta de los pies

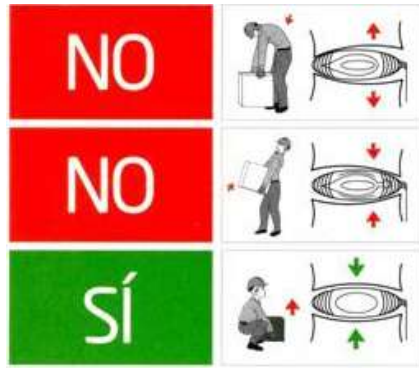


Llevar la carga contra el cuerpo a la cintura y extender rodillas.

Se debe mantener espalda recta.



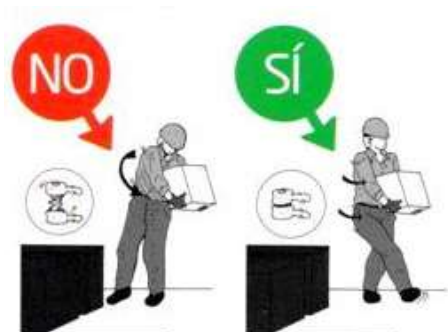
Se debe mantener espalda recta ya que una presión desequilibrada sobre los discos intervertebrales favorece la generación de hernias, procesos dolorosos y puede llevar a la parálisis de los nervios afectados.



Al trasladar una carga se debe mantener espalda recta y la carga contra el cuerpo o repartir la carga en ambas manos.



No se debe rotar el tronco, es preferible girar dando pasos.





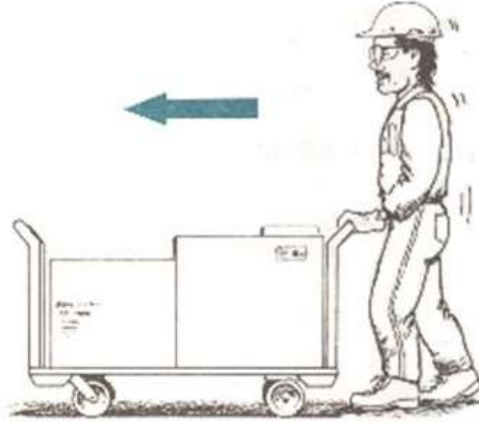
Para colocar un objeto sobre el nivel de los hombros utilice una escalera, banco u otro realce que evite levantar el peso encima de los hombros.



Para trasladar objetos utilice ayudas mecánicas siempre que sea posible.



Para trasladar objetos es mejor empujar en lugar de tirar de los mismos.



# BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE POSTURAL EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

## ● Posturas para el descanso en la cama:

Si se acuesta boca arriba, se sugiere utilizar una almohada de poca altura bajo la cabeza y un almohadón bajo las rodillas, que logre mantener las piernas flexionadas reduciendo así la tensión en la zona lumbar.

Si se acuesta de costado, se sugiere utilizar una almohada bajo la cabeza con una altura suficiente para mantener la alineación de la cabeza con el tronco y un almohadón entre las rodillas.





Cuando estés sentado coloca la silla a una altura igual o por encima de la rodilla que te permita apoyar ambos pies en el suelo, un apoyo lumbar confortable firme y de frente a la tarea que estés realizando.

Evita girar el tronco mientras estás sentado y forzar la posición para alcanzar objetos distantes en vez de levantarte para cogerlos.

Cada 45 minutos aproximadamente, procura levantarte y caminar unos metros para descansar la espalda. Evita manipular cargas de más de 3 kg estando sentado.

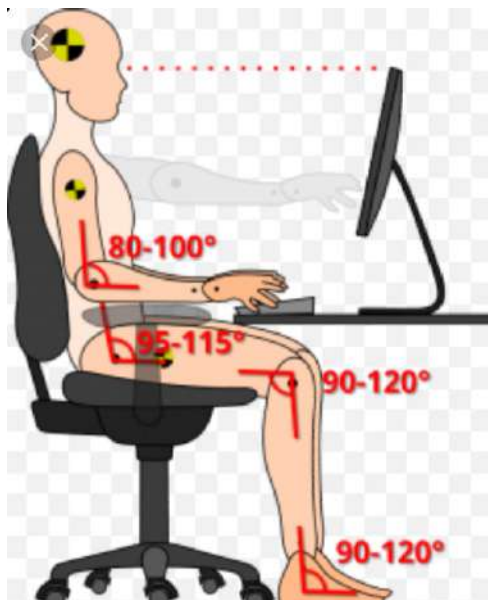
Para levantarte de un asiento retrocede ligeramente un pie y apóyate en los reposabrazos o en su defecto, en los muslos manteniendo la espalda recta.

Al sentarte, apóyate en los reposabrazos o en su defecto, en los muslos, y siéntate "lo más atrás posible", procurando aproximar la espalda al respaldo.



### ● Posturas durante el uso de computadora de oficina, portátil:

silla a una altura igual o por encima de la rodilla que te permita apoyar ambos pies en el suelo, un apoyo lumbar confortable firme y de frente a la tarea que estás realizando, contar con reposabrazos, almohadilla de mouse y teclado. Para uso de computadora portátil se sugiere además el uso de mesa para notebook regulable en altura, teclado y mouse externo. El monitor sea fijo o de notebook debe situarse a una distancia de 50-60 cm y el borde superior a la altura de los ojos.



## ● Posturas durante el uso de tablet:

Colócala sobre la mesa manteniendo las muñecas en la posición más recta posible.

Evita flexionar de manera excesiva el cuello; utiliza un soporte o una funda que permita un adecuado ángulo de inclinación de la misma.

Procura realizar descansos cortos pero frecuentes mientras utilices este dispositivo.

No se sugiere su uso por tiempos prolongados.



## ● Posturas durante el uso del celular:

En caso de tener las manos ocupadas, nunca sujetes el móvil entre la cara y el hombro. Utiliza para ello el micrófono o el auricular auxiliar.

Cuando vayas a comunicarte sin realizar una llamada, colócalos ligeramente por debajo de la altura de los hombros y a unos 30 cm del pecho aproximadamente, con el cuello y las muñecas recta y los hombros relajados.

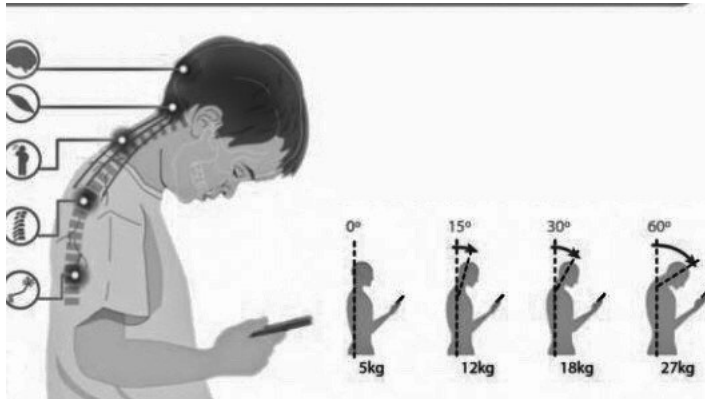
Además, procura mantener la espalda apoyada en el respaldo del asiento durante su uso.

Realiza pausas de 2 o 3 minutos cada 15 minutos de utilización del teclado.





## Daño Multiplicado



Permanecer largos periodos de pie: mantener la posición de forma estática puede generar molestias en la zona lumbar.

Para evitarlas es recomendable:

- Realizar pequeños movimientos que eviten sobrecargas, por ejemplo, cambiar el peso de una pierna a otra, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o a los lados.
- Evitar la hiperextensión de rodillas, procurando una ligera flexión de las mismas para no generar exceso de tensión en la zona lumbar.

- Elevar lenta y alternativamente las puntas de los pies y los talones para favorecer el retorno venoso y la alternancia de postura.
- Realizar pequeñas flexiones de rodillas.



Al lavar los platos: acercarse lo más posible o apoyar la pelvis en la mesada para evitar la flexión de tronco y reducir la tensión.

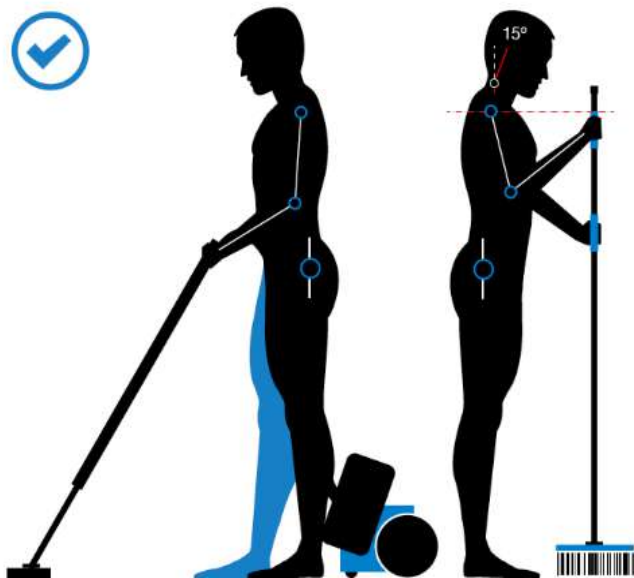


Agacharse en lugar de inclinar el tronco: flexiona las rodillas y caderas manteniendo la espalda recta.



A barrer y lavar el piso: asegúrate como mínimo que la longitud de la escoba, lampazo o mopa, sobrepasa la altura de los hombros y de pala o recogedor a la altura del codo.

- Cuanto más liviano mejor.
- Mantén la espalda erguida, evita la inclinación excesiva de la cabeza y elevar o encoger los hombros de forma sostenida. Barrer cerca del cuerpo sin girar el tronco.
- Para lavar el piso, se sugiere mopa con escurridor o colocar el balde sobre una silla.
- Al pasar la aspiradora, adopta la misma postura que para lavar o barrer.





Al tender la cama: flexionar una o ambas rodillas con espalda recta.

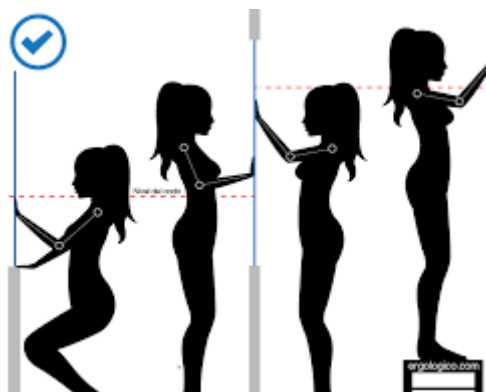
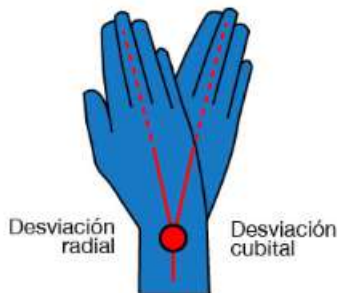


Al lavar vidrios: evita elevar los brazos por encima de la cabeza. Mantener mano y antebrazo alineados durante la tarea.

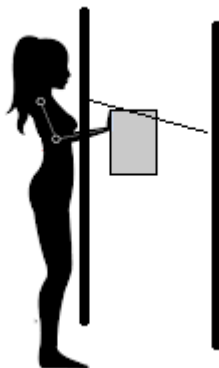
Postura neutra



Postura forzada



Al tender la ropa: evita elevar los brazos por encima de la cabeza. Se sugiere cuerda con roldana para facilitarlo.



## BIBLIOGRAFÍA

Los contenidos fueron extraídos y/o modificados de:

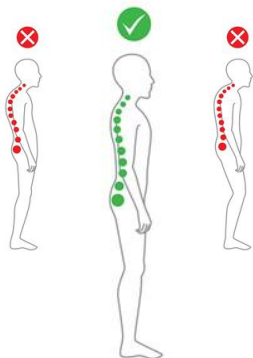
- MANUAL CAM.PRE.SID
- GUIA PARA EL CUIDADO DE LA ESPALDA FREMAP,
- Extraído de: <http://prevencion.fremap.es>
- Extraído de: [www.tecnologiasradiologicas.com](http://www.tecnologiasradiologicas.com)
- Extraído de: [www.ergologico.com](http://www.ergologico.com)
- Extraído de: [www.fisioterapia-online.com](http://www.fisioterapia-online.com)
- Lumbalgias y cervicalgias de la posición sentada: consejos de ergonomía y ejercicios de fisioterapia.  
Eric Viel ; ed. Masson, 2001

## *Escuela de espalda*

Departamento de Medicina Física  
y Rehabilitación

## **Hospital Policial**

### **Manual de espalda**



Consejos preventivos  
para las actividades de  
vida diaria y la  
manipulación de cargas.

Conceptos básicos  
para comprender y  
prevenir el sufrimiento  
musculoesquelético a  
nivel de espalda.