

REFLEXIONES DE SEGURIDAD

Campaña Manejo Manual de Cargas

Lumbago



La presente reflexión puede ser utilizada en charlas o reuniones con motivo de la campaña o bien enviada a través de los canales formales de comunicación de la Empresa.

Reflexión:

La mayoría de las personas tendrá al menos un dolor de espalda en su vida. Muchos de los lumbagos son mecánicos y la probabilidad que se produzcan, aumenta con el peso que se levanta. Afecta a personas jóvenes en edad laboral, siendo una de las primeras causas de ausentismo en el trabajo. El lumbago, según su tiempo de duración, se clasifican en agudo: < 4 semanas, subagudo: 4-12 semanas y crónico: > 12 semanas. Este diagnóstico siempre debe efectuarlo personal médico especializado que entregue un tratamiento adecuado.

Aunque este dolor o molestia puede presentarse en cualquier parte de la espalda, la zona más comúnmente afectada es la región lumbar, esto se debe a que sostiene la mayor parte del peso del cuerpo, sin embargo, existen algunos factores de riesgo de origen laboral (peso de la carga, postura, fuerza y repetición) o no laboral (sedentarismo, obesidad, alteraciones anatómicas, entre otros) que debemos controlar para que este no se produzca, siendo una de las principales, la utilización de ayudas mecánicas y fortalecer la musculatura de la espalda.

Aspectos claves de la reflexión:

- El lumbago es una dolencia que puede afectar a gran parte de la población y su tiempo de recuperación puede llegar hasta los 3 meses.
- Afecta principalmente el área lumbar.
- Es importante que sea diagnosticado por médicos especialistas para recibir el tratamiento correspondiente.
- Existen factores laborales y no laborales que se deben controlar para prevenir los lumbagos.

Conclusión emanada de la reflexión:

Para prevenir los lumbagos es recomendable mantenerse activo físicamente, evitando el sedentarismo, hacer ejercicio que desarrolle una musculatura paravertebral. Junto con eso, cumplir las normas de higiene postural destinadas a realizar las actividades cotidianas, de manera que la espalda soporte la "menor carga posible". En el contexto laboral, evitar realizar movimientos de flexión o extensión y torsión con carga. El exceso de peso en la manipulación de carga puede presentar el potencial de riesgo para generar un lumbago, por lo tanto utilice ayudas mecánicas adecuadas a la tarea.



Campaña Manejo Manual de Carga

REFLEXIONES DE SEGURIDAD



Nuestro tema de reflexión

¿Cuál es la reflexión grupal sobre este tema?

Anota tres actividades que se comprometen como equipo a realizar

Firma de los miembros del equipo

