



# GUIA DE SALUT LABORAL 11

**Confederació General del Treball (CGT)**

Federació de Catalunya de Banca, Borsa, Estalvi i Entitats de Crèdit i Assegurances

## LA ESPALDA. HIGIENE POSTURAL (I) ¡OH MI DOLORIDA ESPALDA!

### Introducción

Todos tendemos a descuidar la espalda hasta que un día, cuando menos lo esperamos, nos quejamos: ¡Oh, mi dolorida espalda!. ¿Por qué me pasa eso? ¿Por qué me duele la espalda?.

La vida sedentaria y el trabajo en pantallas producen fatiga postural y visual, siendo los músculos, ligamentos y columna vertebral las partes más afectadas.

**Una espalda sana es fuerte, flexible y sin dolor.** Sus principales funciones son sostener la parte superior del cuerpo, proteger la médula espinal, permitir flexibilidad y proporcionar un punto de fijación de los músculos y ligamentos.

El propósito de esta **Guía, la primera de varias relacionadas, con el cuidado de la espalda** es estimular a pensar en la propia espalda y ofrecer información, consejos y recomendaciones para mantenerla en forma.

La **Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo**, en el año 1996, realizó un estudio en los trabajadores de la Unión Europea, en el que se señala los problemas de salud relacionados con el trabajo, mencionados con más frecuencia por 1.000 trabajadores representantes de la población activa de cada Estado miembro, de la Unión Europea, en total de 15.800 personas, son las siguientes: dolores de espalda (30%), estrés (28%) y, dolores musculares en brazos y piernas (17%).

El **Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV)**, en un estudio realizado durante el año 1996 sobre 300 trabajadores de oficinas de 23 empresas tanto del ámbito público como privado y de sectores de administración pública, empresas de servicios y empresas bancarias y como consecuencia de la combinación de tres elementos (o variables) -usuario+tarea+mobiliario- de oficina aparecen una serie de molestias corporales en la que destaca la elevada incidencia de molestias de cuello y hombros, así como molestias en los ojos, relacionadas con el uso del ordenador.

Según el mismo estudio las **bajas padecidas** por algún tipo de lesión músculo-esquelética referidas al último año indica una tasa de incidencia de 5,4 bajas/100 trabajadores. Las **zonas afectadas** corresponden básicamente a la zona del cuello-hombro (50% de las bajas), a la espalda (37,5% de las bajas) y la región mano-muñeca (12,5%), encontrándose el mayor porcentaje de molestias en la nuca y en la zona alta de la espalda en personas que trabajan en banca o en la administración.

Las largas horas frente al ordenador, al volante o adoptando posturas incorrectas provocan una tensión muscular, cervical o lumbar que genera contracturas con un intenso dolor en distintos puntos de la espalda.

Los aspectos relacionados con la ansiedad, la tensión, la presión o la falta de pausas facilitan la contractura muscular, por lo que también es nocivo para la columna vertebral.

Un entorno de trabajo confortable y un mobiliario adecuado contribuye a sentarse bien, no realizar movimientos forzados y evitar problemas de espalda. Adoptar una postura correcta evitaría muchos problemas de dolor que aparecen por haber cogido vicios que no hacen sino forzar nuestro cuerpo.

Una buena posición, sobre todo, si se realiza un trabajo sedentario, durante horas, evitará en gran medida, que a la larga aparezcan problemas de espalda.

## La columna vertebral

La columna vertebral tienen tres **misiones** esenciales:

- 1.- **Permite** el movimiento entre las partes del cuerpo -cabeza, tórax y pelvis.
- 2.- **Protege** la médula espinal y las raíces nerviosas.
- 3.- **Soporta** cargas internas y externas.

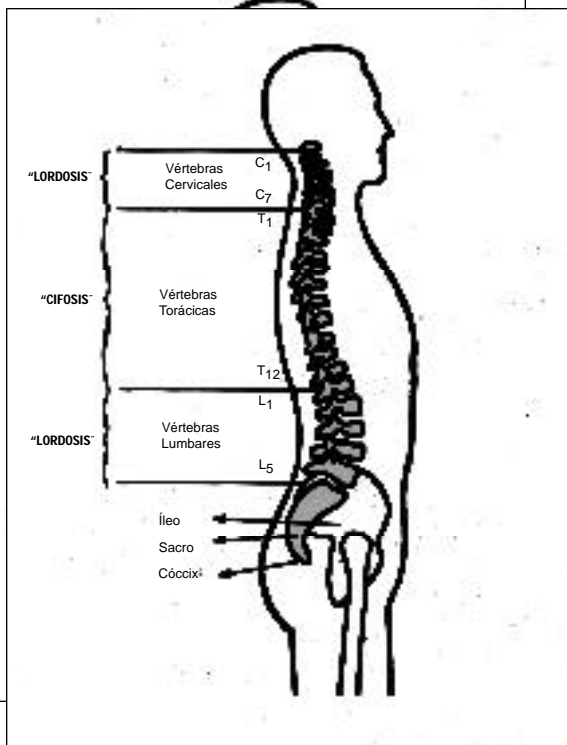
La columna vertebral **-espina dorsal-** está compuesta de pequeños huesos llamados vértebras. Las vértebras se encuentran colocadas una sobre otra formando la columna y, entre cada par de ellas, existe un disco que funciona como un cojín -amortiguador-. Las vértebras se mantienen unidas con ligamentos, y los músculos se ligan a las vértebras con unas tiras de tejido conocidas como tendones.

La parte central de cada vértebra es hueca y, en línea con las demás vértebras, forman un canal largo en donde se encuentra la médula espinal. La médula espinal va desde la base del cerebro hasta la parte baja de la espalda. Los nervios de esta se ramifican y salen de la columna a través de los espacios entre las vértebras.

La disposición de estas vértebras forma la columna y en ella se aprecian tres curvas naturales: cuello, dorso y zona lumbar.

La columna vertebral presenta un alineamiento si se mira desde delante y unas curvas fisiológicas cuando se mira de perfil. Estas curvas coinciden con las diferentes regiones que la forman, que son las siguientes:

**Región cervical:** Presenta una convexidad anterior **-lordosis-** y está formada por 7 vértebras. Estas son muy pequeñas ya que soportan poco peso, pero en cambio tienen mucho movimiento.



**Región dorsal:** presenta una convexidad posterior **-cifosis-** y está formada por 12 vértebras más grandes, que soportan más peso y constituyen una región con menos movilidad por su relación con las costillas.

### Región lumbar:

presenta una convexidad anterior y está formada por 5 vértebras. Estas son las más grandes ya que han de soportar el peso máximo y tienen en cambio mucha movilidad, hecho que las hace padecer un desgaste prematuro.

**Región sacro-coccigeal:** está formada por un primer bloque de 5 vértebras sacras fusionadas y por la unión de un número variable de pequeñas vértebras coccigeas (de 3 a 5); esta región da lugar a una convexidad posterior.

Las vértebras son los huesos que conforman la columna vertebral. vistas de perfil, al colocarse una encima de otra

no forman una recta, sino que se alinean formando curvas, que en el individuo sano son dos hacia adelante -o cifosis, a nivel dorsal o sacro- y dos hacia atrás -o lordosis, a nivel cervical y lumbar-. Estas curvas pueden ser más pronunciadas de lo normal -hipercifosis o hiperlordosis respectivamente-. Cuando son menos pronunciadas de lo normal, se habla de "rectificación" de la columna a ese nivel, cervical o lumbar habitualmente.

Sin embargo, vistas por delante o por detrás, las vértebras si están alineadas unas encima de otras, formando

## Guía para la conservación

- Mantenga las tres curvaturas naturales de la espalda.
- Evite siempre el ir encorvado.
- Trate de evitar tensiones innecesarias en su espalda. Controle su peso y haga ejercicios regulares para desarrollar fuertes músculos de sostén.
- Levante pesos con las piernas, no con la espalda, poniéndose de cuclillas y doblando las rodillas. Sostenga los objetos lo más cerca posible del cuerpo. No se tuerza.
- No adopte una posición laxa cuando está sentado o conduciendo.
- Duerma de espalda o de costado sobre un colchón firme.



una recta. Si no es así, se diagnostica una **-escoliosis-**. En estos casos, el reparto de la carga a ambos lados no es simétrico, y el desequilibrio depende esencialmente del número de grados de desviación con respecto a la vertical. Pero cierto grado de escoliosis es muy frecuente; alrededor de un 70% de la población lo presenta.

Las vértebras se mantienen alineadas, pese al enorme peso que soportan, esencialmente gracias a dos estructuras. Los ligamentos son verdaderas cuerdas que sujetan las vértebras en su lugar. Cuando un ligamento se lesiona, se habla de **esguince**. También los **músculos** contribuyen a mantener sujetas las vértebras y, al contraerse, permiten que la columna se mueva. Diversos reflejos nerviosos permiten coordinar la contracción de los músculos de la columna para que el individuo pueda adoptar distintas posturas y movimientos manteniendo muchos movimientos en los que no participa directamente, pero en los que es necesario que compense el desequilibrio que causan. De ahí que mantener una postura de ese tipo cierto tiempo, especialmente sin apoyar la espalda, suponga un esfuerzo importante para la musculatura de la columna y pueda conllevar su contractura.

## Prevención de la espalda



- **No se agache sin doblar las rodillas, ni se vuelva o tuerza para levantar un objeto, aunque éste sea liviano. No levante ni cargue nada que no pueda cargar o levantar con facilidad.**
- **Al estar parado, ponga un pie sobre una caja o un taburete.**
- **Consulte a su médico lo más pronto posible cuando tenga un dolor persistente de espalda.**
- **Si tiene más preguntas hágalas al consultorio de su médico.**
- **Consérvese físicamente apto y delgado. haga ejercicios regularmente. Caminar y nadar son buenos ejercicios.**

La parte baja de la espalda sostiene la mayor parte del peso del cuerpo. De tal manera que incluso un problema menor con los huesos, músculos, ligamentos o tendones del área puede causar dolor cuando la persona está de pie, se inclina, o se mueve. Aunque menos frecuente, un problema con el disco puede pellizcar o irritar un nervio de la médula espinal y causar dolor de ciática; que se siente en la pierna hasta debajo de la rodilla.

La columna vertebral forma parte de un organismo: cuanto mejor sea su salud global, mejor será la salud de su columna.

## Alteraciones de la columna vertebral

El dolor de espalda tiene **múltiples causas**, incluyendo la degeneración de las vértebras, infección, tumor, sobrecarga y traumatismos.

En la mayoría de casos, el dolor de espalda se **origina** por contractura muscular, traumatismo o deformidad de la columna.

El dolor de espalda puede **aparecer** en cualquier lugar de la columna, desde el cuello hasta la región lumbar y puede localizarse en una pequeña zona o extenderse a una área amplia; asimismo, puede irradiar a partir de la zona de origen.

La columna puede padecer **diferentes alteraciones**, algunas llegan a ocasionar manifestaciones exteriores y son fáciles de detectar, pero la mayoría de ellas son internas y solo se manifiestan provocando **algias -dolores-**. Estos cambios pueden estar provocados por posturas defectuosas, desequilibrios musculares o por alteraciones de la forma de las vértebras.

Las **alteraciones más frecuentes** son los aumentos de las curvas fisiológicas que se producen normalmente por un decaimiento de la postura, al relajarse la musculatura y perder la estabilidad glo-

bal. Este decaimiento provocará una sobrecarga de todas las estructuras articulares y dará lugar a un desgaste prematuro, provocando la degeneración de los elementos de unión invertebrales -provocando las mencionadas protusiones y hernias discales- o hasta puede provocar pinzamientos de los nervios raquídeos que dan importantes dolores y así como otro tipo de síntomas.

Las afecciones de la **región cervical** tendrán lugar en la cabeza y en las extremidades superiores -vértigo, mareo, migrañas, hormigueo, contracturas-; las afecciones de la **región dorsal** sus síntomas se reflejan en las partes y vísceras del tronco, y las de la **región lumbar** inciden con relativa frecuencia en los huesos de la cadera y el resto de las extremidades inferiores -ciáticas-.

## La postura sedente

El desarrollo de actividades sedentarias está profundamente ligado a las pautas culturales y tecnológicas de nuestra civilización. Puede afirmarse, que la postura sedente es la posición corporal mas frecuente, teniendo en cuenta el número de horas que pasamos sentados a lo largo del día en los medios de transporte, en el puesto de trabajo, o en las actividades de ocio.

Cuando una persona se sienta busca un apoyo corporal estable a través de una postura que debe ser: confortable durante períodos de tiempo más o menos prolongados. Fisiológicamente satisfactoria. Apropiaada a la tarea o actividad que se vaya a realizar.

Desafortunadamente, la postura sedente prolongada y restrictiva es **poco saludable**. A corto plazo puede pro-

ducir molestias agudas asociadas a la fatiga, que se manifiestan como incomodidad o incluso dolor en algunas partes del cuerpo y que repercuten en la eficacia de la tarea que se realiza; estas molestias son todavía reversibles, aliviándose con el reposo o el cambio de actividad. A largo plazo puede producir **trastornos crónicos** asociados a procesos inflamatorios y degenerativos en los tejidos sobrecargados, que no desaparecen al finalizar la tarea y que pueden **empeorar con el tiempo** o agravar lesiones preexistentes.

## Como conservar la columna vertebral

Lo más importante para mantener la integridad de la columna vertebral es en primer lugar **evitar** la sobrecarga en las actividades laborales y diarias; es decir, llevar una **buena pauta de higiene** por lo que hace referencia a la postura -sentarse correctamente, agacharse flexionando las piernas, etc.-. Es importante también hacer un mantenimiento óptimo de todas las estructuras para garantizar la flexibilidad y la movilidad de todos los elementos. Para conseguirlo puede ser necesario realizar ejercicios de estiramiento muscular y de flexibilización articular.

Una espalda sana y sin dolor **depende** de mejorar la postura y aprender maneras de prevenir la tensión de la espalda durante las actividades diarias. Siguiendo un **programa diario** de ejercicios se puede desarrollar fuertes los músculos del sostén del abdomen y de la espalda. Al mantener fuertes y flexibles los músculos que rodean la espina dorsal, se conservará las tres curvaturas naturales de la espalda.

Una vez conseguido todo esto, solo nos quedará reducir los desequilibrios musculares, **relajando** todos aquellos músculos que se encuentran escorzados o con contracturas y fortalecer aquellos que padecen una falta de potencia y no pueden garantizar una postura correcta.

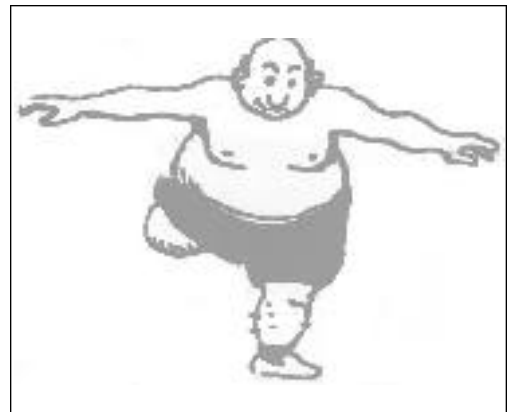
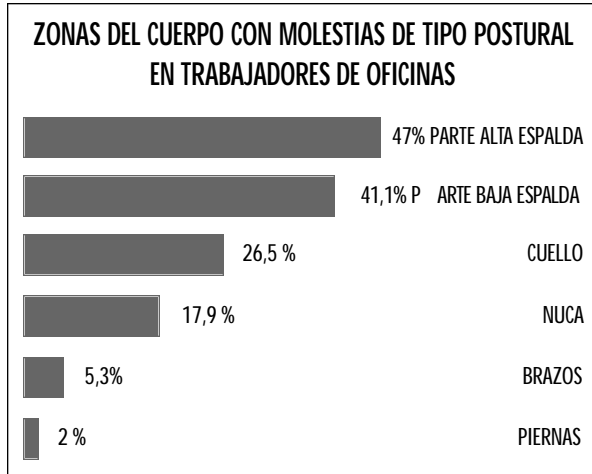
Proteger y conservar la columna habría de ser un principio a aplicar siempre y no solamente cuando se sufre dolor en la espalda.

### GUIAS PUBLICADAS, relacionadas con el tema

- Guía 1,2 Ergonomía: Trabajo con pantallas de visualización
- Guía 3 El trabajo sedentario: Fatiga postural

### PRÓXIMAS GUÍAS:

- \* Dolor cervical y lumbalgias
- \* Actuaciones y Protocolos médicos
- \* Consejos y ejercicios para evitar el dolor de espalda
- \* Organización del trabajo y diseño del mobiliario



Quiero recibir

\* Las próximas Guías

\* Normas y consejos para proteger la columna al adoptar posturas y realizar movimientos en la vida cotidiana. Cuidados al estar

- de pie
- sentado
- acostado
- inclinado
- conduciendo
- cargando peso
- cuidando niños
- tareas domésticas

Nombre y apellido .....

Ordinal ..... Empresa .....

Dirección ..... Población .....

C.P ..... Teléfono .....

Remitir este boletín a la dirección:

CGT (Banca). Via Layetana, 18 9ª planta 08003 Barcelona fax: 93 310 71 10