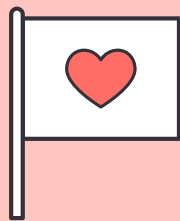


CUIDADO ERGONÓMICO (LUMBALGIA Y FATIGA POSTURAL)



Lumbalgia

Dolor localizado en la espalda entre el último arco costal y la región glútea. Puede o no estar irradiado a los miembros inferiores, región inguinal o abdomen.

Se distinguen 5 tipos de DOLOR LUMBAR:

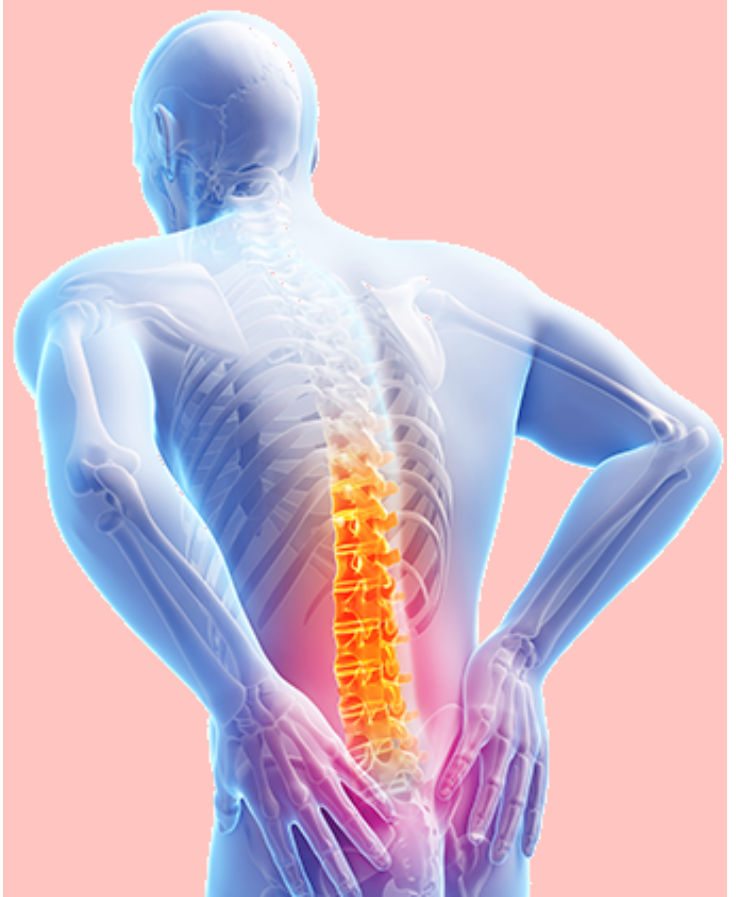
1. Mecánico: Más del 90% de los casos, secundario a patología articular o periarticular de columna (por ejemplo esguinces) o a lesión de músculos o ligamentos.
2. Neurogénico o ciática: 5% de los casos, mayoritariamente por hernias del núcleo pulposo.
3. Inflamatorio: 1% de los casos, por ejemplo una espondiloartritis anquilosante
4. Causas sistémicas o neoplásicas: 1% de los casos, como por ejemplo metástasis espinales, tuberculosis de la columna.
5. Psicogénico: En este caso los individuos simulan dolor lumbar y buscan algún tipo de compensación emocional o económica.



Fatiga Postural

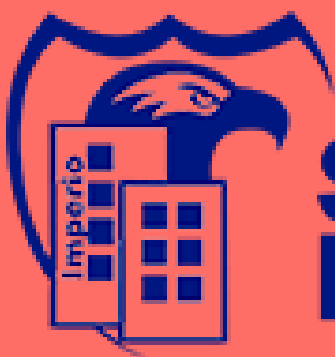
Cualquier individuo puede padecer de dolor de espalda, pero existen factores que aumentan el riesgo de padecerlo como son:

- Envejecimiento.
- Sedentarismo.
- Obesidad.
- Enfermedades hereditarias como discopatías.
- Enfermedades adquiridas como artritis y cáncer.
- Posiciones inadecuadas.
- Tabaquismo.



Recomendaciones Generales

1. Aplique la mecánica corporal al realizar manipulación de cargas.
2. Mantenga en todo momento la espalda recta, al sentarse o estar de pie, evite malas posturas.
3. Mantenga un buen estado físico. Evite la Obesidad.
4. Realice ejercicios de fortalecimiento de los músculos de la espalda.
5. Evite llevar objetos no equilibrados, como el uso de carteras con mucho peso, en estos casos es mejor distribuir el peso mediante el uso de mochilas.
6. Nunca se doble sólo por la cintura, doble las caderas y las rodillas.
7. Las sillas blandas y las camas profundas no son saludables.
8. Use zapatos de tacones moderados y siempre de la misma altura.



**Seguridad
Imperio Ltda**

Marca Registrada