

Salud y seguridad de la espalda

Back Health and Safety

Your back works all of the time, even when you are asleep. Over time, poor posture, movements and lack of exercise can lead to back problems. You can prevent most back problems if you use your back the correct way and exercise safely.

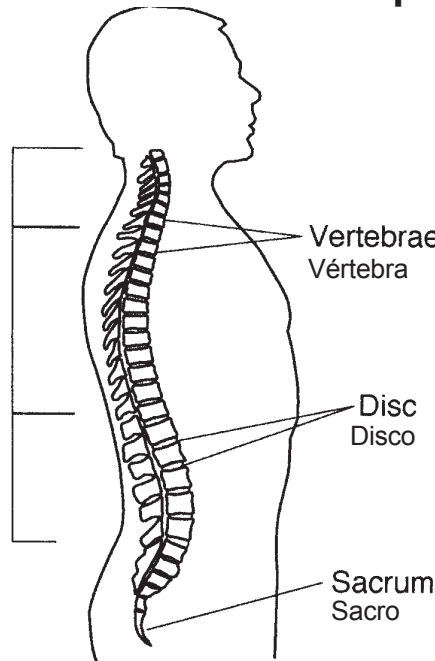
La espalda trabaja todo el tiempo, incluso cuando duerme. El paso del tiempo, la mala postura, los movimientos y la falta de ejercicio pueden provocar problemas a la espalda. Usted puede prevenir la mayoría de estos problemas si usa la espalda de forma correcta y se ejercita de forma segura.

Your back

Your back is made up of bones, discs, muscles, ligaments and nerves.

- **Bones** of the spine include 24 bones called vertebrae, and a larger bone called the sacrum or tailbone. These bones form 3 curves.
- **Discs** on top of each vertebra are like cushions. Regular exercise helps keep discs healthy.
- **Muscles** of the back, stomach, buttock and thigh give support to the back. If these muscles are weak, pulled, or tight, you may have problems with your back.
- **Ligaments** are tough elastic bands that hold bones together. Repeated stress on ligaments can lead to injury.
- **Nerves** coming from the spine tell muscles when to move and cause pain when there is a problem.

Upper Curve
(Cervical)
Curva superior
(cervical)
Middle Curve
(Thoracic)
Curva media
(torácica)
Lower Curve
(Lumbar)
Curva inferior
(lumbar)



La espalda

La espalda se compone de huesos, discos, músculos, ligamentos y nervios.

- Los **huesos** de la columna vertebral incluyen 24 huesos llamados vértebras y un hueso más grande denominado sacro o coxis, los que en conjunto forman 3 curvas.
- Los **discos** en la parte superior de cada vértebra son como cojines. El ejercicio regular permite mantenerlos saludables.
- Los **músculos** de la espalda, el estómago, las nalgas y los muslos brindan apoyo a la espalda. Si éstos están débiles, desgarrados o tensos, es posible que presente problemas en la espalda.
- Los **ligamentos** son bandas elásticas resistentes que mantienen unidos los huesos. El esfuerzo repetido sobre los ligamentos puede causar lesiones.
- Los **nervios** que provienen de la columna vertebral indican a los músculos cuándo moverse y causan dolor cuando hay un problema.

How to keep your back healthy

Use these tips to keep your spinal curves in balance to decrease your chances of back injury.

When Standing

Look straight ahead and keep your ears in line with your shoulders. Your hips and knees are straight. The lower curve in your back is present but not curved too much. Limit twisting at the waist. Turn your body by moving your feet.



Cómo mantener su espalda saludable

Ponga en práctica estos consejos para mantener las curvas de la columna vertebral en equilibrio para disminuir las posibilidades de lesiones en la espalda.

Cuando esté de pie

Mire hacia delante y mantenga las orejas alineadas con los hombros. Las caderas y las rodillas deben estar estiradas. La curva inferior de la espalda debe notarse, pero no curvarse demasiado. Restrinja la torsión a la altura de la cintura y mueva los pies para girar el cuerpo.

When Sitting

Keep your hips, knees and ankles at a 90 degree angle. Sit up straight in a chair. Do not slouch. Use a pillow or rolled up towel if you need support for the lower curve of your spine.

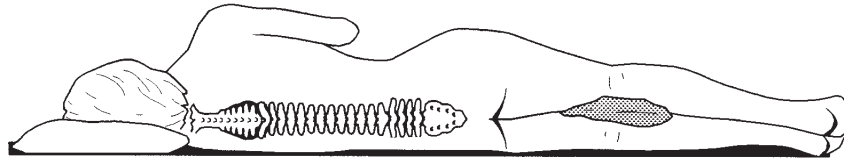


Cuando esté sentado

Mantenga las caderas, las rodillas y los tobillos en un ángulo de 90 grados. Siéntese derecho en la silla. No se encorve. Si necesita apoyo para la curva inferior de la columna vertebral use una almohada o una toalla enrollada.

When Lying Down

A firm, but not hard surface best supports the spinal curves. Sleeping on your side with a pillow between your knees is the best position for your back. If you sleep on your back, support your neck on a pillow and have a pillow under your arm. If you sleep on your stomach, use a thin pillow under your stomach and bend one leg to the side.



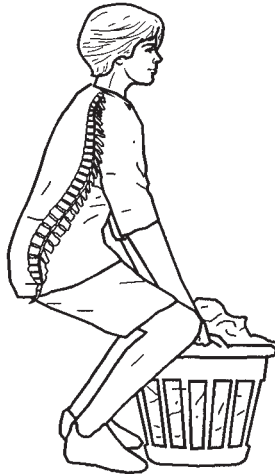
Cuando esté acostado

Una superficie firme, pero no dura, es el mejor apoyo para las curvas de la columna vertebral. La mejor posición para la espalda es dormir de lado con una almohada entre las rodillas. Si duerme de espalda, apoye el cuello sobre una almohada y coloque otra almohada debajo del brazo. Si duerme boca

abajo, coloque una almohada delgada debajo del estómago y doble una rodilla hacia el costado.

When Lifting

Keep your back straight while bending and lifting. Use your leg and buttock muscles to lift. Bend the hips and knees, not the back, and squat when you lift an object. Keep the object close to your body. Straighten your legs and do not twist as you return to a standing position.



Cuando levante peso

Mantenga la espalda derecha mientras se inclina y levanta peso. Use los músculos de las piernas y de las nalgas para levantar peso. Flexione las rodillas y las caderas pero no la espalda, y póngase en cuclillas cuando levante un objeto. Mantenga el objeto cerca de su cuerpo. Estire las piernas y no se gire mientras se pone de pie.