



ENEMIGOS DE LA ESPALDA

QUÉ HACER

Desde el dolor mas leve y constante hasta punzadas agudas en el area de la espalda que dificultan el movimiento, el dolor en esta parte del cuerpo es un problema de salud que frecuentemente limita gravemente a quien lo padece. Seguramente no sabes que muchos de tus hábitos pueden estarlo provocando.

1 EVITA GUARDARLA EN EL BOLSILLO TRASERO

La billetera es un accesorio común en los hombres, muchos acostumbran a guardarlo en el bolsillo trasero del pantalón, desconociendo las alteraciones corporales y biomecánicas que producen por aumento de presión punzamiento del nervio ciático que provoca dolor en los glúteos, la espalda y la pierna con entumecimiento, debilidad, hormigueo y dificultad de movimiento.

2 APÁGALO DE UNA VEZ POR TODAS

Los fumadores tienen un 31% mas de posibilidades de padecer dolor lumbar, se cree que la nicotina reduce el flujo sanguíneo, lo que reduce que los nutrientes lleguen a las vértebras, por ende la reducción de tamaño y muerte de la célula lo que produce dolor.

3 NO BRINDES POR TU ESPALDA

La bebida y el dolor de espalda van de la mano. Alrededor de el 15% de las personas que abusan del consumo de alcohol presentan esta molestia, lo cual se relaciona con factores atribuibles a las copas de mas. quienes mantienen dentro desus hábitos el consumo frecuente de alcohol, presentan características como el sedentarismo, relacionado con la perdida de soporte muscular y flexibilidad en la columna vertebral que genera dolor.

4 UNOS KILOS CUENTAN

La espalda es una de las primeras areas en sufrir los efectos del sobrepeso, este aumenta la presión sobre la columna, una barriga sobre dimensionada la empuja hacia delante, aumentando la tensión sobre la espalda. Disminuye la masa muscular sobre en los músculos situados junto a la espina dorsal que aguantan y estabilizan la columna. El sobrepeso puede generar también un aumento de la curvatura en la zona baja de la espalda, dolor de huesos y músculos



La billetera Aunque sea muy práctico guardarla en el bolsillo trasero, para muchos hombres es tan común hacerlo, que cuando no lo hacen sienten como si les faltara algo, lo más recomendable es sacarla de ese lugar y depositarla en otros compartimentos como en el bolsillo delantero del pantalón, en la chaqueta, en el maletín o en la maleta que generalmente usas para cargar tus cosas. Seguir las anteriores medidas no solo reportara beneficios sobre tu salud, ayudara además a conservar en mejor estado tus documentos al no estar expuestos al desgaste por el roce no a deformarse por soportar el peso de tu cuerpo. Al portar la billetera atrás es mucho más fácil que te la roben. Por otro lado la decisión de dejar el cigarrillo, controlar el consumo de alcohol y combatir el sobrepeso mediante el fomento de la actividad física y una alimentación más balanceada, es voluntaria y personal, no solo por el beneficio de la espalda sino de la salud en general.

Reflexiona...

Solo tenemos un cuerpo y una vida debemos hacer todo lo posible por desarrollarla de una manera saludable tanto en el hogar como en el trabajo para permitir una existencia agradable y feliz.

Toma conciencia del propio estado de salud y comprométete con las buenas prácticas.

Yo _____ me comprometo con mi salud, a conservarla y preservarla en el mejor estado tanto dentro de mi sitio de trabajo, a tener buenas prácticas en el lugar de trabajo, a proteger mis manos, mis brazos, mi espalda, mis piernas y pies. A analizar la tarea que voy a realizar por más sencilla que parezca porque YO ME QUIERO.

Firma

¿Qué estás haciendo el día de hoy para evitar accidentes de trabajo y enfermedades laborales?