



Publisalud pretende ser una publicación del Servicio Médico de Empresa sobre temas de prevención y temas sanitarios de actualidad, al servicio de todo el personal de esta Excm. Diputación Provincial. Tendrá como objetivo acercar nuestra labor diaria a todos los trabajadores de esta Corporación, con especial sensibilidad hacia los riesgos que deriva de la actividad laboral.

Nos gustaría, igualmente, adaptar Publisalud a cualquier tipo de sugerencias que nos podáis aportar sobre cuestiones de interés para que la labor que preste esta publicación sea cada vez mejor.

En este primer número ( que como todos tendrá uno o dos temas centrales ) vamos a tratar el tema del dolor de espalda y daremos algunas notas prácticas sobre posturas sanas en el trabajo y en el hogar. A parte, intentaremos aclarar el concepto de evaluación de riesgos, y al final de cada número habrá una sección que titularemos "nuestras noticias" que nos servirá para teneros informados sobre las distintas campañas que se lleven a cabo en el Servicio Médico o para daros cualquier otra información que creamos de interés.

## **LA EVALUACIÓN DE RIESGOS EN LA LEY DE PREVENCIÓN**

La evaluación de riesgos es el principio fundamental de la Ley de Prevención de Riesgos (Ley 31/1995, de 8 de noviembre -B.O.E. de 10 de noviembre-), la cuál ha supuesto un punto de inflexión en las actuaciones a realizar en las empresas para conseguir una mejora de las condiciones de seguridad y salud de los puestos de trabajo.

Dicha Ley procede a armonizar la normativa de prevención de riesgos laborales de nuestro país con las normas elaboradas por la Unión Europea, y sus principios básicos son: Prevención, responsabilidad y participación; participación como medio de garantizar la implicación de los propios trabajadores en el diseño, adopción y cumplimiento de las medidas de acción preventiva. Es, pues, una Ley preventiva y de ahí que tenga como la obligación: La evaluación de riesgos, es decir la evaluación dirigida a conocer si hay riesgos en la empresa y a consecuencia de la cuál -cuando sea necesario- se tendrá que poner en marcha la. actividad preventiva. En la propia Ley se define como tal acción preventiva al conjunto de medidas adoptadas o previstas en TODAS las fases de la actividad de la empresa con el fin de EVITAR o DISMINUIR los riesgos derivados del trabajo.

Es, pues, el objetivo principal de la Ley: La prevención de riesgos. Objetivo que se quiere trasladar al conjunto de la sociedad, fomentando una mayor cultura preventiva mediante la promoción de la educación y de la formación en esta materia en todos los niveles de la enseñanza. Cultura preventiva muy necesaria para evitar esa asociación fatalista del accidente al trabajo tan frecuente en nuestro medio laboral.

Esta Ley va a involucrar a la sociedad en su conjunto en el desarrollo de dicha cultura de la PREVENCIÓN en España para lograr progresar en una mejora real de las condiciones de trabajo y en una reducción de los índices de siniestralidad y de absentismo, cuestiones éstas evidentemente mejorables en nuestro país.

## **EL DOLOR DE ESPALDA**

### **Las causas del dolor**

Las estadísticas indican que, en los países desarrollados, el 85 por ciento de la población sufre dolor de espalda alguna vez en su vida. Sin embargo, en la mayoría de los casos las molestias son de corta duración y con un tratamiento sintomático adecuado, la persona afectada puede reanudar sus actividades normales al cabo de poco tiempo.

La mayoría de los dolores de espalda agudos de mayor o menor intensidad, obedecen a espasmos pasajeros de los músculos o leves estiramientos de los ligamentos que sujetan y mueven los 24 vértebras que constituyen la columna. Si una persona no hace ejercicio físico habitualmente y se pasa el día entero trasladando muebles o trabajando en el jardín, lo más probable es que al final de la jornada sienta dolor en la zona lumbar y su espalda estará rígida.

En otras ocasiones el dolor de espalda surgirá de forma aguda y repentina, con la impresión de que "se ha roto algo". El estiramiento excesivo o el levantamiento de pesos de forma incorrecta son las causas más habituales de este tipo de lesiones, que pueden tener su origen también en los músculos pero que, en ocasiones, obedecen a problemas de los discos intervertebrales. Estos discos pueden llegar a comprimir alguno de los nervios que proceden de la médula espinal, produciendo un dolor bastante característico que puede irradiarse hacia las piernas, y que se conoce como ciática.

### **Factores de riesgo:**

- Mantenimiento de posiciones físicas estáticas durante mucho tiempo, sentado o de pie.
- Falta de ejercicio físico (sedentarismo).
- Osteoporosis.
- Obesidad.
- Adquisición de posturas anormales cuando estamos sentados.
- Levantar y/o transportar pesos de forma incorrecta.

### **Tratamiento:**

En la mayoría de los casos, el dolor de espalda agudo acaba cediendo con sencillas medidas como calor local, analgésicos, relajantes musculares, y antiinflamatorios. Es importante evitar los movimientos que agraven el dolor. Así, al sentarse en una silla es vital que la espalda esté recta y bien apoyada al respaldo. La aspirina y el paracetamol son los analgésicos más recomendados como terapia de primer uso.

Cuando el dolor es persistente y no ha respondido a los remedios caseros, se debe consultar al médico quien señalará el camino a seguir.

Fundamentalmente los tratamientos suelen combinarse:

Rehabilitación, procedimientos ortopédicos, terapia física como el láser o los microondas, junto con los fármacos antiinflamatorios por vía oral o inyectable. Solo el 2% de los casos requiere tratamiento quirúrgico.

**Prevención:**

Los especialistas insisten en que la "regla de oro" para la prevención del dolor de espalda es el ejercicio físico. El adulto que sufre alguna dolencia de la columna vertebral tiene imperiosa necesidad de efectuar ejercicios gimnásticos a lo largo de su vida, mediante tablas específicas dictadas por el rehabilitador. Debe asimismo practicar asiduamente deportes de simetría, es decir, que no desarrolle más un lado del cuerpo que el otro y globales, o sea que haga actuar armoniosamente todos los músculos del cuerpo. La natación, el ciclismo (con manillar alto), el remo, la marcha o la carrera están entre los deportes más indicados.

También, simultáneamente, debe cuidarse la postura cuando se está sentado, cuando se está de pie y cuando ha de levantarse un peso o transportar una carga.

**POSTURAS SANAS EN EL TRABAJO Y EN EL HOGAR**

Sentarse una persona al borde de una silla alejada del plano de trabajo: limpiar cristales sin repartir el peso del cuerpo entre los pies y la mano que se tiene apoyada: adoptar costuras forzadas en una cadena de montaje: transportar mas de dos kilogramos de peso en cada brazo, al hacer la compra: transportar una carga manteniéndola lejos del cuerpo, o girarse sosteniendo un peso en alto son algunas de las actividades que pueden provocar numerosas molestias. entre las que destacan los dolores de espalda. A continuación exponemos algunas normas para proteger la columna vertebral de posturas y movimientos que realizamos a menudo, tanto en el ámbito laboral como en la vida cotidiana.

**AL LIMPIAR SUPERFICIES GRANDES**  
Es conveniente que las superficies para limpiar se encuentren cerca del área de apoyo de la cadera. No conviene obligarse a adoptar posturas forzadas e incómodas. Hay que evitar los movimientos forzados del cuerpo. Hay que cuidar siempre que sea posible, las superficies que se deben limpiar o limpiar nunca descalzados. No hay que limpiar en exceso los cristales para no volver a limpiarlos a menudo.

**AL CARGAR PESO**  
Las cargas se deben levantar con los pies apoyados firmemente y acercándose a una altura de unos 50 cm. Hay que doblar la cadera y las rodillas, manteniendo la espalda recta. No hay que agacharse con las piernas rectas ni llevar la espalda inclinada. Se levantan los objetos.

**AL TRANSPORTAR UNA CARGA**  
Hay que mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo, avanzándola gradualmente, evitando los giros y manteniendo la espalda recta. No hay que llevar el peso con los brazos extendidos. Para la compra se deberá una carga hasta diez veces superior al peso que se está cargando.

**AL REALIZAR TRABAJOS DE PIE SOBRE SUPERFICIES PLANAS**  
Mientras se está de pie, hay que mantener un pie en alto y apoyado sobre un apoyo o reposapiés y alternar un pie tras otro. Hay que utilizar el brazo y no el peso del cuerpo para presionar los botones contra el plano de trabajo. Si hay que hacer fuerza sobre la superficie, hay que dar el pie del reposapiés, retirando en relación con el otro pie y apoyar en la mesa la mano con la que no se sujeta el objeto. Es aconsejable que el plano de trabajo para personas que trabajan de pie esté un poco por debajo de la altura del codo.

**AL ESTAR SENTADO**  
Los pies deben apoyarse en el suelo y la columna debe apoyarse firmemente contra el respaldo. La silla debe ajustarse cerca del plano de trabajo. Hay que mantenerse siempre de frente a lo que se debe hacer. El trabajo debe mantenerse erguido y derecho frente al plano de trabajo. Es importante que entre el asiento y el respaldo de la silla puedan colocarse en altura. Hay que evitar sentarse en el borde de la silla, dejando la espalda sin apoyo. No es bueno que las rodillas queden por debajo de las caderas.

**AL ALCANZAR O COLOCAR OBJETOS EN ALTURA**  
Una altura excesiva del plano de trabajo puede disminuir la capacidad de levantar. En posición de pie, las alturas máximas de las estanterías no deberían exceder más los hombros si altura de los 120-150 cm y para las mujeres los 140-150 cm. Si hay que colocar objetos más arriba de la altura del pecho, hay que recurrir a una banqueta o escalero.

## **NUESTRAS NOTICIAS**

Para un mejor funcionamiento del Servicio Médico se ha pensado establecer el siguiente horario de trabajo:

- De 8,30 h, a 10,15 h. : Se dedicará a consulta médica y de enfermería.
- De 11,00 h. a 12,30 h.: Reconocimientos médicos.
- De 13,00 h, a 14,30 h.: Control de absentismo

Lógicamente, este horario no será rígido sino que tendrá un carácter más bien orientativo. También, se recuerda a toda la plantilla de la Corporación que tenemos a vuestra disposición las vacunas contra el tétanos y contra la hepatitis B, para el personal con actividades de riesgo. Y Ya Por último pediros que a la hora de solicitar los permisos por enfermedad familiar, Se deberá aportar el mayor número de certificados médicos posibles que justifiquen dicha Petición; y por supuesto, agradecer al departamento de informática la colaboración que nos ha prestado a la hora de elaborar este primer número de publisalud.

