



Escuela de Espalda

Promoviendo
la Salud
de los Trabajadores



■ ¿Por qué nos duele la espalda?

- > Por el mal uso que hacemos de ella.
- > Por el pobre estado funcional de las diversas estructuras que sustentan la columna.
- > Por las posturas inadecuadas y forzadas que adoptamos en las diferentes actividades de la vida diaria.

■ ¿Qué es la Escuela de Espalda?

Es un programa de educación y entrenamiento para que el paciente con dolor vertebral adquiera los conocimientos y habilidades necesarios que le permitan alcanzar y mantener un estado de salud óptimo para su espalda.

■ ¿A quién va dirigida?

A nuestros trabajadores protegidos con problemas dolorosos vertebrales o factores de riesgo conocidos para su posible desarrollo.



■ ¿Cuáles son los objetivos de la Escuela de Espalda?

- > Enseñar los cuidados y mecanismos corporales de protección para que el paciente con dolor de espalda pueda reanudar su actividad normal más rápidamente.
- > Prevenir futuros episodios dolorosos.
- > Evitar la aparición de nuevas lesiones.

■ Beneficios de la Escuela de Espalda

- > Potencia la habilidad del paciente para el cuidado de la espalda y el automanejo de las crisis dolorosas.
- > Modifica los factores negativos mediante el aprendizaje del control de los síntomas.
- > Enseña al paciente a adoptar un papel activo en la evolución clínica del proceso doloroso.
- > Desmitifica el dolor vertebral como síntoma indicativo de enfermedad.





bien / mal



bien / mal



bien / mal



bien / mal



bien / mal



bien / mal



bien / mal



bien / mal



bien / mal



bien / mal

■ Consejos para mantener una espalda saludable

- > Si usted tiene dolor de espalda, **evite el reposo prolongado en cama**, ya que **favorece la debilidad y atrofia muscular**. **Es suficiente un reposo relativo las primeras 48 horas** y después retome progresivamente la actividad habitual, evitando las situaciones de riesgo para la espalda.
- > **No adopte posturas inadecuadas para la columna**. Intente mantener, siempre que sea posible, las curvaturas fisiológicas de la misma, independientemente de la postura o gesto que tenga que realizar.
- > **Cuando vaya a permanecer mucho tiempo de pie, coloque uno de sus pies más adelantado y/o elevado**.
- > **No incline el tronco hacia delante sin doblar las rodillas**.
- > **Levante los pesos con la fuerza de sus piernas y no con la espalda**. Si la carga que tiene que levantar **es excesiva o voluminosa, pida ayuda**.
- > **Utilice un colchón de dureza intermedia** e intente dormir boca arriba o de lado con las rodillas flexionadas.
- > **Siéntese de forma correcta**, con la espalda bien pegada al respaldo, los pies apoyados en el suelo y con un buen apoyo en la zona lumbar.
- > **El exceso de peso influye negativamente en la espalda**, en especial en la región inferior de la columna. **Es fundamental mantener un peso adecuado para evitar sobrecargar la región lumbar**.
- > **Intente dejar de fumar**. **Los fumadores son más propensos a desarrollar dolor de espalda** por los efectos perjudiciales que provoca la nicotina sobre la circulación sanguínea.
- > **Practique relajación**. **La tensión excesiva, el estrés y los problemas emocionales tienen mucho que ver con la presencia y prolongación excesiva en el tiempo del dolor de espalda**. Estas situaciones favorecen que **la musculatura de la espalda se contraiga, se tense y se vuelva dolorosa**.

