



EL COSTO DE LA LESIÓN: LA ESPALDA POR WRNW



El mes pasado discutimos el costo de las lesiones de los hombros. Esta semana continuamos la serie con lesiones en la espalda. La lesión general de espalda es uno de los tipos de lesiones más costosos en el lugar de trabajo. Específicamente, el dolor lumbar es muy común y **8 de cada 10 de nosotros** estamos destinados a sufrir la temida lesión en algún momento de nuestra vida. Veamos algunas de las lesiones más comunes de la espalda.

Costos de lesiones de espalda

Las lesiones de espalda pueden variar desde lesiones espinales, musculares, óseas o articulares. Aquí hay un desglose del **costo** de tres de las lesiones de espalda más comunes en el lugar de trabajo.

- **Ciática:** esta lesión común en la parte baja de la espalda puede ser causada por levantar objetos pesados repetitivamente durante un largo período de tiempo. El costo puede variar de \$15,000 a \$35,000, dependiendo del tratamiento. El tratamiento puede variar desde el control del dolor con visitas regulares al médico, fisioterapia, medicamentos o cirugía.
- **Estenosis espinal:** el estrechamiento del canal espinal ocurre naturalmente a medida que envejecemos, pero los síntomas pueden agravarse con el trabajo. El tratamiento es similar al de la ciática y también puede resultar en cirugía, que puede costar entre \$15,000 y \$25,000.
- **Esguince o distensión muscular:** cuando persiste un esguince o distensión en la espalda, es posible que se justifique la intervención médica con visitas al médico, fisioterapia o medicación. El costo de los tres puede sumar más de \$250 o más, según la cantidad de visitas necesarias.

¿Vale la pena el costo de la cirugía?

Cuando el tratamiento incluye intervención quirúrgica, el precio aumenta exponencialmente. En algunos casos, la cirugía es el tratamiento más apropiado, pero las investigaciones muestran que algunas cirugías tienen resultados similares a la fisioterapia. **Otros estudios** muestran que aquellos que se someten a una cirugía tienen más probabilidades de someterse a otra cirugía unos años más tarde.



VS



Prevención de lesiones de espalda

La mejor manera de evitar gastar dinero en una lesión de espalda es EVITAR que ocurra.

- **Levante objetos doblando las rodillas y en cuclillas** en lugar de doblar la espalda. Evite torcer durante el levantamiento. En su lugar, mueva los pies para cambiar de dirección en lugar de girar durante el levantamiento.
- **Empuje** en lugar de jalar para mover objetos pesados.
- **Evite usar tacones** de más de 1 pulgada de altura.
- **Corte el tiempo** en posiciones sentadas prolongadas si está en un escritorio o detrás del volante.
- **Haga ejercicio regularmente** incorporando un componente aeróbico y de fortalecimiento/estiramiento.



Conocer los principios de estar **PREPARADO** le ayudará a prevenir lesiones y permanecer en el trabajo. Trata a tu cuerpo como si importas: solo tienes uno en esta vida.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.