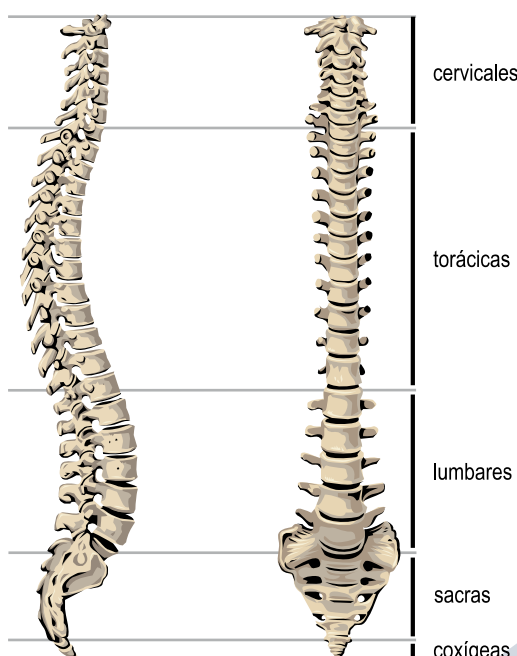




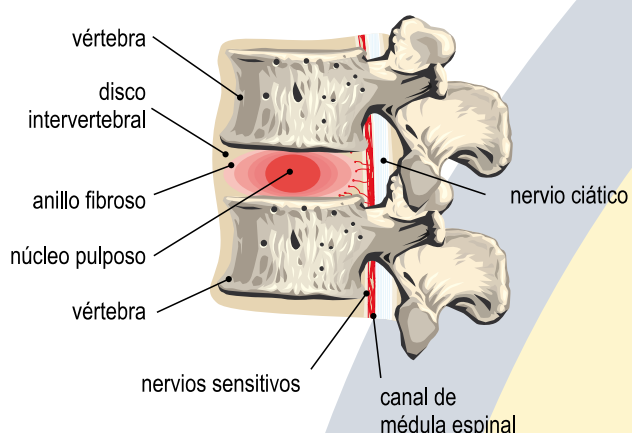
LA **COLUMNA VERTEBRAL** ES EL SOPORTE DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO. NOS PERMITE MANTENERNOS ERGUIDOS, DOBLARNOS, ETC., Y CUBRE Y PROTEGE LA MÉDULA ESPINAL. LA MAYORÍA DE LOS PROBLEMAS QUE APARECEN AL MANIPULAR INCORRECTAMENTE CARGAS AFECTAN A LA COLUMNA VERTEBRAL.

BÁSICAMENTE, LA COLUMNA VERTEBRAL ESTÁ FORMADA POR:

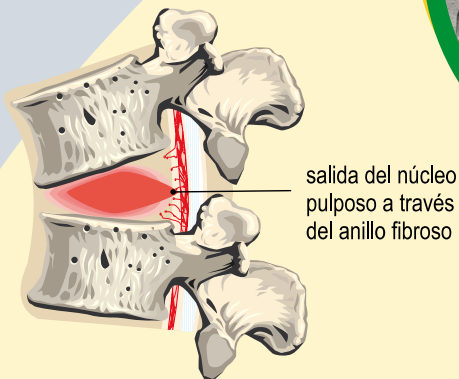
- LAS **VÉRTEBRAS**, QUE SON LOS HUESOS QUE FORMAN LA COLUMNA VERTEBRAL.
- LOS **DISCOS INTERVERTEBRALES** QUE SON UNA ESPECIE DE ALMOHADILLA, LLAMADA ANILLO FIBROSO, QUE SEPARA LAS VÉRTEBRAS ENTRE SÍ Y AMORTIGUA LA PRESIÓN ENTRE LAS MISMAS CUANDO SE CARGAN PESOS.



DISCO INTERVERTEBRAL SANO



DISCO INTERVERTEBRAL DAÑADO



Levanta las cargas flexionando las rodillas hasta que puedas coger el objeto cómodamente y **manteniendo la espalda recta**. Te costará menos y realizarás un esfuerzo menor que doblando la cintura porque los músculos de las piernas son más grandes y resistentes, tardando más en fatigarse. Cuanto mayor sea la palanca que realizas con tu espalda, mayor es el esfuerzo efectuado y más peligrosa la lesión en las vértebras lumbares.



Cuando manipules cargas, **procura que el objeto se encuentre lo más pegado posible a tu cuerpo, quedando por encima de la cadera y por debajo de los hombros**. Esta es la altura óptima para la manipulación de cargas, así, la columna vertebral sufre menos.

Si has de transportar o levantar una carga, hazlo lo más cerca posible del cuerpo, con los **brazos extendidos y la espalda ligeramente inclinada hacia atrás**; de esta manera, consigues un buen equilibrio y reduces las fuerzas compresivas que se generan en la columna vertebral, con lo que el riesgo de lesión será menor.



Nunca realices giros de cintura con una carga. Si has de girar, hazlo moviendo los pies y orientándolos en el sentido en el que vayas a desplazarte o a colocar la carga.

Al barrer, **asegúrate de que el mango de la escoba es lo suficientemente largo para que no tengas que inclinarte**; utiliza los brazos evitando movimientos de cintura y mueve la escoba lo más cerca posible de tus pies. Así, tu columna vertebral se mantendrá recta y no sufrirá movimientos de torsión.

