

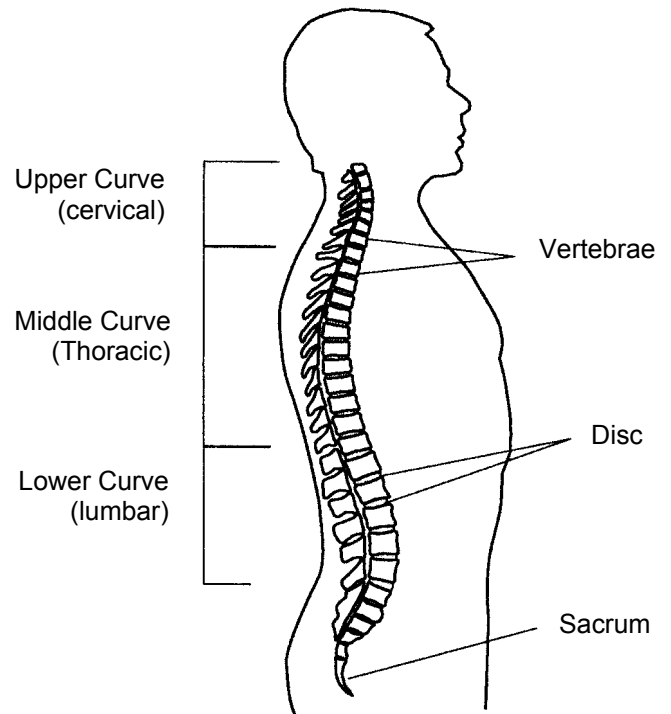
Back Health And Safety

Your back works all of the time, even when you are asleep. Over time, poor posture, movements and lack of exercise can lead to back problems. You can prevent most back problems if you use your back the correct way and exercise safely.

Your Back

Your back is made up of bones, discs, muscles, ligaments and nerves.

- Bones of the spine include 24 bones called vertebrae, and a larger bone called the sacrum or tailbone. These bones form 3 curves.
- Discs on top of each vertebrae are like cushions. Regular exercise helps keep discs healthy.
- Muscles of the back, stomach, buttock and thigh give support to the back. If these muscles are weak, pulled, or tight, you may have problems with your back.
- Ligaments are tough elastic bands that hold bones together. Repeated stress on ligaments can lead to injury.
- Nerves coming from the spine tell muscles when to move and cause pain when there is a problem.



How to Keep Your Back Healthy

Use these tips to keep your spinal curves in balance to decrease your chances of back injury.

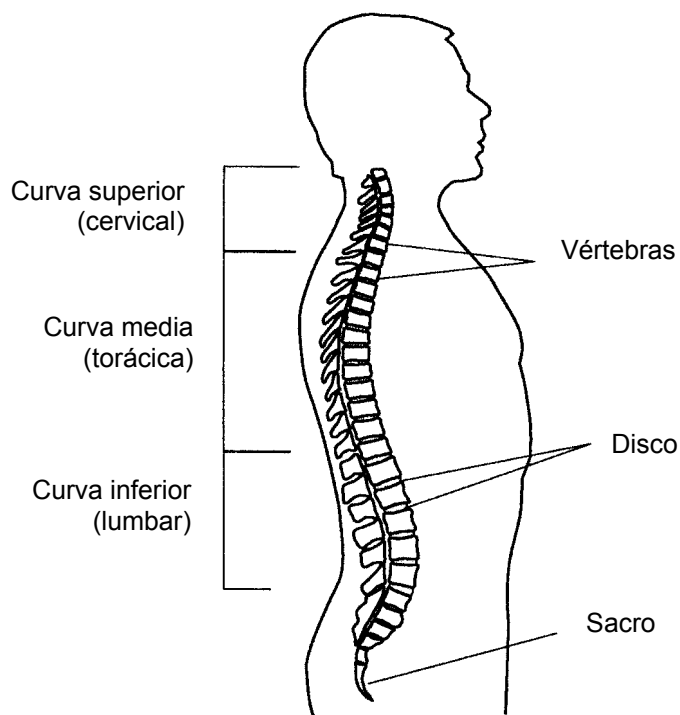
Salud y seguridad de la espalda

La espalda trabaja todo el tiempo, incluso cuando duerme. El paso del tiempo, la mala postura, los movimientos y la falta de ejercicio pueden provocar problemas a la espalda. Usted puede prevenir la mayoría de estos problemas si usa la espalda de forma correcta y realiza ejercicios seguros.

La espalda

La espalda se compone de huesos, discos, músculos, ligamentos y nervios.

- Los huesos de la columna vertebral incluyen 24 huesos llamados vértebras y un hueso más grande denominado sacro o coxis, los que en conjunto forman 3 curvas.
- Los discos en la parte superior de cada vértebra son como cojines. El ejercicio regular ayuda a mantenerlos saludables.
- Los músculos de la espalda, el estómago, las nalgas y los muslos brindan apoyo a la espalda. Si éstos están débiles, desgarrados o tensos, es posible que presente problemas lumbares.
- Los ligamentos son bandas elásticas resistentes que mantienen unidos los huesos. El esfuerzo repetido de los ligamentos puede causar lesiones.
- Los nervios que provienen de la columna vertebral indican a los músculos cuando moverse y provocan dolor cuando existe un problema.



Cómo mantener su espalda saludable

Use estos consejos para mantener las curvas de la columna vertebral en equilibrio a fin de disminuir las posibilidades de lesiones a la espalda.

Back Health Safety. Spanish.

- When Standing

Look straight ahead and keep your ears in line with your shoulders. Your hips and knees are straight. The lower curve in your back is present but not curved too much. Limit twisting at the waist. Turn your body by moving your feet.



- When Sitting

Keep your hips, knees and ankles at a 90 degree angle. Sit up straight in a chair. Do not slouch. Use a pillow or rolled up towel if you need support for the lower curve of your spine.

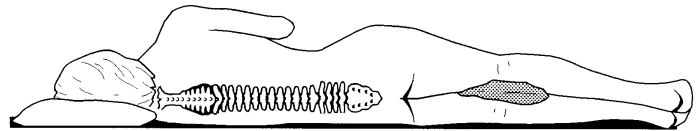


- When Lying Down

A firm, but not hard surface best supports the spinal curves.

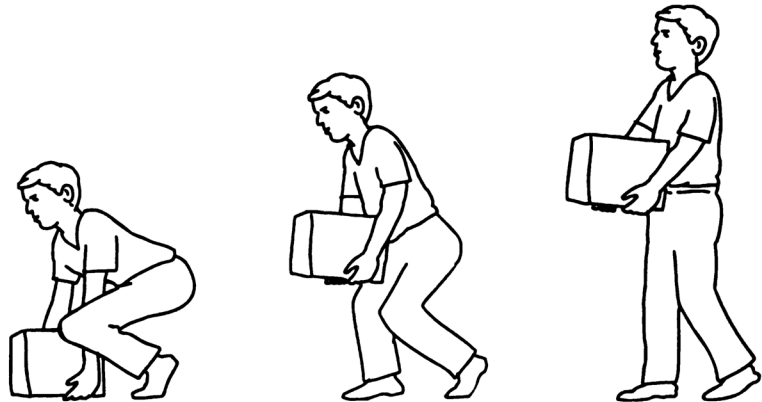
Sleeping on your side with a pillow between your knees is the best position for your back.

If you sleep on your back, support your neck on a pillow and have a pillow under your arm. If you sleep on your stomach, use a thin pillow under your stomach and bend one leg to the side.



- When Lifting

Keep your back straight while bending and lifting. Use your leg and buttock muscles to lift. Bend the hips and knees, not the back, and squat when you lift an object. Keep the object close to your body. Straighten your legs and do not twist as you return to a standing position.



- Cuando esté de pie

Mire hacia delante y mantenga las orejas alineadas con los hombros. Las caderas y las rodillas deben estar derechas. La curva inferior de la espalda debe notarse, pero no curvarse demasiado. Restrinja la torsión a la altura de la cintura y gire el cuerpo moviendo los pies.



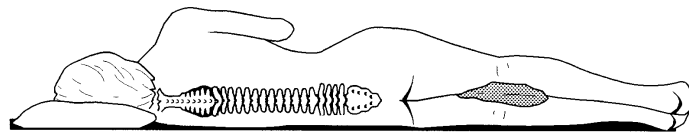
- Cuando se sienta

Mantenga sus caderas, rodillas y tobillos en un ángulo de 90 grados. Siéntese derecho en la silla. No se encorve. Si necesita apoyo para la curva inferior de la columna vertebral use una almohada o una toalla enrollada.



- Cuando se acueste

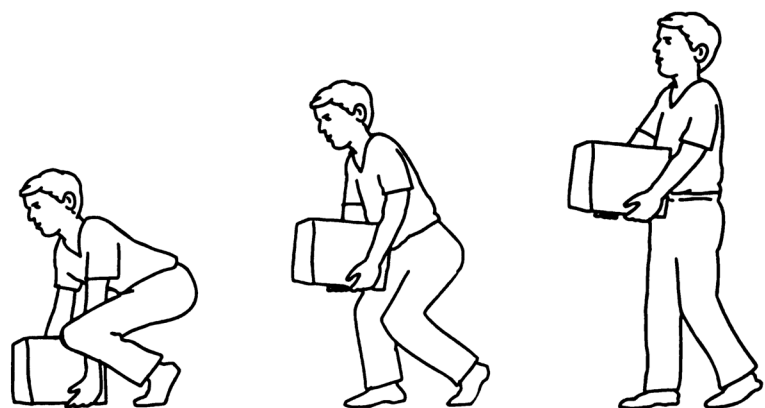
Una superficie firme, pero no dura, apoya mejor las curvas de la columna vertebral. La mejor posición para la espalda es dormir de lado con una almohada entre las rodillas.



Si duerme de espalda, apoye el cuello sobre una almohada y coloque otra almohada debajo del brazo. Si duerme boca abajo, coloque una almohada delgada debajo del estómago y doble una rodilla hacia el costado.

- Cuando levante peso

Mantenga su espalda derecha mientras se dobla y levanta peso. Use los músculos de las piernas y de las nalgas para levantar peso. Doble las caderas y rodillas, pero no la espalda, y póngase en cuclillas cuando levante un objeto. Mantenga el objeto cerca de su cuerpo. Estire las piernas y no se gire a medida que se pone de pie.



Back Health Safety. Spanish.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.