

## Manipulación de materiales - Prevención de lesiones de espalda

Las lesiones de espalda pueden desarrollarse gradualmente como resultado de microtraumatismos repetidos provocados por una actividad extenuante a lo largo del tiempo. Las lesiones de espalda agudas e inmediatas también son frecuentes en ocupaciones laborales que requieren levantar objetos pesados.

Las lesiones traumáticas de espalda suelen tener síntomas duraderos y crónicos que dejan a los trabajadores dolor y una calidad de vida degradada, independientemente del tratamiento médico recibido. Trastornos de espalda son una de las principales causas de discapacidad de los trabajadores. Las lesiones musculoesqueléticas, que afectan a más de 600.000 trabajadores al año, cuestan a las empresas unos 50.000 millones de dólares anuales. La edad de los trabajadores ha aumentado en los últimos años, ampliando el número de trabajadores susceptibles de sufrir lesiones musculoesqueléticas. La manipulación manual de materiales es la principal fuente de lesiones indemnizables en la mano de obra estadounidense, y cuatro de cada cinco de estas lesiones afectan a la espalda del trabajador.

Hay varios factores asociados a los trastornos de espalda. Son el resultado directo de sobrepasar la capacidad de músculos, tendones o discos. Varias mecánicas corporales deficientes pueden provocar dolencias de espalda, como estirarse al levantar peso o adoptar posturas inadecuadas (sentado o de pie), levantar objetos repetidamente y de forma incorrecta, torcerse al levantar objetos, adoptar posturas inadecuadas o forzadas y trabajar en un puesto de trabajo mal diseñado. La fatiga, el trabajo frecuente en posturas flexionadas, la forma física del trabajador y la composición corporal también pueden contribuir a los trastornos de espalda y lesiones.

Algunos signos y síntomas de las lesiones de espalda incluyen, entre otros, dolor al intentar adoptar posturas normales, disminución de la movilidad, como al agacharse, y dolor al ponerse de pie o levantarse de una posición sentada. Dificultad o dolor al realizar tareas normales como ponerse

zapatos o recoger algo del suelo también puede ser signo de un trastorno de espalda.

Los empresarios pueden ayudar a minimizar estas lesiones incapacitantes y costosas. Realice recorridos y pregunte a los empleados su opinión sobre la dificultad de la manipulación manual de materiales, así como sus experiencias personales con el dolor de espalda. Observe a los trabajadores y sus posturas al levantar objetos y tome nota de si se utilizan habitualmente técnicas de levantamiento deficientes. Determine la frecuencia y duración de las tareas habituales de levantamiento en el lugar de trabajo. Evalúe las tareas repetitivas de manipulación de materiales y las formas de aliviar posibles lesiones. Por ejemplo, algunas tareas de elevación pueden ser más seguras si se utilizan elevadores de dos manos, o si el material se almacena a un nivel ligeramente superior utilizando una plataforma para reducir la amplitud de movimiento de elevación. Otras variables que deben tenerse en cuenta son la tracción del suelo, la distancia a la que deben transportarse los objetos y el control de objetos con formas inusuales.

Formar a los trabajadores sobre los principios generales de ergonomía asociados a sus tareas y sobre cómo reconocer los riesgos de levantamiento. Los trabajadores deben notificar las lesiones tan pronto como se produzcan para que se puedan asociar los peligros a determinadas tareas en el lugar de trabajo y se pueda proteger a otros trabajadores de una lesión similar. Implemente rotaciones de trabajo para los empleados que estén sujetos a la manipulación manual de materiales y proporcione descansos regulares para evitar la fatiga excesiva de los grupos musculares. Obligue a levantar objetos por dos personas a partir de un determinado peso y forme a cada una de ellas sobre cómo levantar correctamente desde las rodillas y sin doblar la cintura. A los trabajadores que permanezcan en sus puestos durante periodos prolongados, facilítele la posibilidad de rotar entre estar de pie o sentados, y asegúrese de que los puestos de trabajo y las sillas están ajustados para una ergonomía adecuada.

Temas adicionales:

---

---

---

---

Fecha de la reunión:

Realizado por: \_\_\_\_\_

Notas:

---

---

---

---

---

---

---

---

Asistieron:

**IMPRIMIR**

**FIRMA**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____