



## La espalda de los trabajadores

Los dolores de espalda, muy frecuentes entre los trabajadores, son una de las principales causas de incapacidad. Sobre todo en sectores como la construcción y el turismo.

Las consecuencias son graves tanto para los empresarios, como para los trabajadores. Para los primeros, por el coste que conlleva, mientras que para los segundos por el riesgo de terminar padeciendo molestias crónicas en esa zona.

Las causas que provocan los dolores de espalda son muy variadas: malas posturas, hábitos incorrectos o esfuerzos excesivos. Por este motivo es importante aplicar las normas necesarias para proteger la espalda.



### CONSEJOS GENERALES

- Siempre que sea posible, la manipulación de cargas se efectuará mediante la utilización de equipos mecánicos.
- Cambie frecuentemente de postura.
- Si no tiene un agarre firme o duda poder levantar un objeto pesado, pida ayuda.
- Para inclinarse o levantar peso, mantenga las rodillas flexionadas, la espalda recta y los objetos pegados al cuerpo.
- El ejercicio es necesario para proteger la espalda y fortalecer la musculatura. Hay que tener en cuenta que los ejercicios apropiados para unos son inapropiados para otros. Por ello deben ser programados por un especialista y supervisados por un monitor.

### NORMAS

#### Cargar peso:

1. Mantener los pies separados y firmemente apoyados.
2. Agacharse flexionando las rodillas para levantar la carga del suelo, manteniendo la espalda recta.
3. Sostener la carga cercana al cuerpo, así como los brazos, y éstos lo más tensos posible.





### Evitar siempre:

1. Levantar la carga por encima del nivel de los hombros.
2. Girar el cuerpo al levantar o descargar objetos.
3. Inclinar el tronco

### Conducir:

El asiento debe adelantarse lo suficiente para alcanzar los pedales y mantenerse apoyado en el respaldo, con las rodillas y la cadera formando ángulo de 90 grados. Al estirar los brazos se debe poder tocar el volante con las muñecas.



### Estar de pie:

Si se trabaja de pie, se recomienda cambiar la postura con frecuencia. Los zapatos no tienen que ser ni muy altos, ni muy bajos. Lo adecuado: un tacón de 1,5 a 3 cm de altura.



## CAUSAS DE RIESGO

### Características de la carga:

- Peso y volumen excesivo.
- Problemas de agarre o carga inestable
- Carga a distancia del tronco
- Presencia de elementos con riesgo en la carga (clavos...)

### Esfuerzo físico requerido:

- Esfuerzo físico excesivo o número elevado de cargas unitarias.
- Torsión o flexión del tronco.
- Movimiento brusco de la carga.
- Cuerpo en posición inestable.
- Modificar posición de agarre con carga suspendida.
- Posturas mantenidas (< 45 minutos en la misma postura)

### Condiciones del medio de trabajo:

- Espacio libre insuficiente.
- Suelo irregular o resbaladizo.
- Plano de trabajo muy alto, muy bajo o inestable.
- Manipulación de cargas a distinto nivel.
- Otras condiciones (temperatura humedad, aire...)

### Organización de la actividad:

- Frecuencia y duración de la manipulación.
- Reposo o recuperación insuficiente.
- Distancias demasiado grandes de elevación o transporte.
- Ritmo de trabajo impuesto sin posibilidad de cambios.

### Factores individuales:

- Aptitud física disminuida (embarazo)
- Ropa inadecuada y calzado inadecuado (tacones < 1 - 3,5 cm.)
- Falta de conocimiento y/o formación.
- Presencia de enfermedades de columna.
- Otras (obesidad, tabaquismo, fuerza, psicológicos...)

## CONTROL DE RIESGO

### Transporte y sujeción de cargas:

- Transportar la carga manteniéndose erguido.
- Aproximar la carga al cuerpo.
- Evitar las torsiones del cuerpo con carga.

### Levantamiento de cargas:

- Evaluar la carga y analizar de qué medios se dispone.
- Situarse junto a la carga, con los pies firmemente apoyados y separados unos 50 cm.
- Flexionar las rodillas y no la columna.
- Asegurar el agarre de la carga con la palma de la mano y las muñecas rectas.
- Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas manteniendo la espalda recta y evitando la torsión.
- Pegar la carga al cuerpo.

