

La UPRL informa



EL DOLOR DE ESPALDA EN EL AMBITO LABORAL

El dolor de espalda es una **patología de elevada frecuencia**, tanto es así, que se estima que entre el 70-80% de la población sufrirá algún episodio a lo largo de su vida. Las patologías de espalda en los entornos de trabajo representan en la actualidad un importante **problema social, laboral y económico** debido a la elevada incidencia, al alto índice de absentismo y a los costes sanitarios que generan. Las dolencias de espalda suponen la **principal causa de absentismo laboral**.

Las principales medidas de prevención para evitar el dolor de espalda son las siguientes:

1.- Medidas de higiene postural

- **Evitar la misma postura** durante toda la actividad laboral
- Si el trabajo es sentado, **las sillas deben ser regulables en altura** de tal forma que los pies estén en el suelo, las caderas y rodillas en ángulo recto.
- Si el trabajo es de pie, se deberá **poder trabajar con los brazos a la altura de la cintura**, sin tener que doblar la espalda, y el área de trabajo debe ser lo suficiente amplia que permita el cambio de postura de los pies.
- **Mantener una postura de trabajo adecuada** en el puesto y que el material y mobiliario con que trabajamos esté adaptado a nuestras características antropométricas (altura, alcance de brazos...)
- **Corregir los malos hábitos posturales** tanto en la actividad laboral como en las actividades de la vida diaria.

La UPRL informa

2.- Correcto diseño del puesto de trabajo

Un **correcto diseño del puesto de trabajo** va a permitir que los trabajadores realicen las tareas en unos ángulos de confort, disminuyendo así la aparición de lesiones músculo-esqueléticas. La distancia de los objetos de trabajo no debería estar más allá de 40-50 cm del trabajador, siendo la distancia ideal entre 20-30 cm.

Asimismo, a través de un correcto diseño ergonómico del puesto de trabajo se evitará realizar tareas que requieran una tensión muscular y movimientos repetitivos o a gran velocidad de un pequeño grupo de músculos.

3.- Evitar la manipulación de cargas.

Se deberá evitar, en la medida de lo posible, la manipulación manual de cargas. Para ello se deberán utilizar elementos mecánicos siempre que sea necesario. Si se requiere levantar o transportar un objeto y no disponemos de ayuda, siempre lo deberemos hacer con la espalda recta y con el objeto que vamos a manipular lo más próximo al cuerpo.

4.- Mantener un tono muscular adecuado de la musculatura de la columna vertebral.

Resulta de vital importancia, para la prevención de la aparición de lesiones músculo esqueléticas, la **realización de ejercicio físico** con objeto de mejorar y mantener una buena musculatura a nivel de toda la columna vertebral (musculatura cervical, abdominal, lumbar, dorsal) y de las extremidades. Para mantener una buena musculatura a nivel de la espalda sería adecuado realizar ejercicios orientados a la **flexibilización** y **potenciación muscular** así como **caminar al menos 1 hora** de forma diaria.

RECUERDE, para evitar las dolencias de espalda en el trabajo es necesario:

- Adecuada higiene postural en el puesto y en las actividades diarias
- Correcto diseño de los entornos de trabajo
- Correcto tono físico

CUIDA TU ESPALDA