

SALUD LABORAL

nº 538

Los dolores de espalda en el trabajo

Más vale prevenir



entre los trabajadores y tiene su origen en el entorno laboral. Estas complicaciones suponen un problema tanto para el trabajador como para el empresario. El primero, por el sufrimiento y malestar que esto supone, ya que afecta tanto a su vida personal como laboral; y el segundo, porque las condiciones de trabajo tienen una repercusión directa en los hábitos de conducta y salud de los empleados, lo que incide directamente en la productividad de la empresa.

Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, el 50,3% de los trabajadores está afectado por dolores de espalda, siendo la lumbalgia y la ciática los problemas más frecuentes. El 86% de los afectados asegura que el malestar se agrava debido a las condiciones laborales.

En algún momento de nuestra vida, casi todos tendremos dolor de espalda. Este dolor, que puede ir de leve a severo y de corto a largo plazo, varía de una persona a otra y nos afecta de forma muy negativa en nuestra vida personal y laboral.

No es posible prevenir todos los dolores de espalda. No podemos evitar el paso del tiempo y, como consecuencia, el desgaste de nuestra columna vertebral a medida que envejecemos. Pero sí que hay cosas que podemos hacer para disminuir el impacto que nos pueden producir los problemas lumbares.

Existen dolores de espalda que pueden interpretarse como signos de cansancio cuando en realidad se trata de una potencial lesión de espalda que puede llegar a complicarse. El dolor de espalda es uno de los más habituales

Causas frecuentes de dolor de espalda en el trabajo

Son varios los factores que pueden contribuir a causar dolor de espalda en el trabajo. Por ejemplo:

- **Fuerza.** Realizar demasiada fuerza con la espalda -como levantar o mover objetos pesados- puede provocar lesiones.
- **Repetición.** La repetición de determinados movimientos, en especial, los que suponen torcer o rotar la columna vertebral, puede lesionar la espalda.
- **Inactividad.** Un trabajo inactivo o de escritorio pueden contribuir a generar dolor de espalda, sobre todo si se tiene una mala postura o si se está todo el día sentado en una silla con un respaldo inadecuado.

Factores de riesgo que causan el dolor de espalda

Los factores de riesgo más habituales que originan estas dolencias suelen ser las malas posturas, el sedentarismo, el sobrepeso, el envejecimiento y el estrés. Para evitar estos trastornos, es importante aprender a identificar su verdadero origen y conocer cómo poder prevenirlos.

ALGUNOS CONSEJOS PARA PREVENIR EL DOLOR DE ESPALDA

Tomar medidas simples para aliviar el dolor de espalda es un paso en la dirección correcta.

EN EL TRABAJO

Presta atención a la postura.

- **Cuando estés parado**, distribuye el peso uniformemente entre los pies. No te encorves; Para adoptar una **buena postura al estar sentado**, opta por una silla que le dé apoyo a la curvatura de la columna vertebral. Ajusta la altura de la silla de modo de que los pies queden apoyados en el piso o en un apoyapiés y los muslos estén paralelos al piso; **Al sentarte**, quítate la billetera o el teléfono móvil del bolsillo de atrás para evitar que ejerza presión extra en los glúteos o en la parte inferior de la espalda; **La silla de trabajo** debe garantizar una adecuada posición y una descarga muscular de la columna vertebral. La altura debe corresponder “a la distancia de cada persona desde el hueco de la corva al suelo, incluido el tacón del calzado menos 3 cm”; **El soporte de la silla** se recomienda que sea de cinco brazos con ruedas para que se asegure la estabilidad en todo momento y el respaldo debe cubrir la columna vertebral en toda su extensión; **El plano de trabajo de la mesa** debe estar a nivel de los codos; **En posición de pie**, la columna vertebral debe adoptar una posición natural en forma de “S”.

Levántate de manera adecuada.

- Al levantar o transportar un objeto pesado, haz fuerza con las piernas y contrae los músculos centrales. Sostén el objeto cerca de tu cuerpo. Mantén la curvatura natural de la espalda. No gires mientras levantas el objeto.
- Si un objeto es demasiado pesado como para levantarlo en forma segura, pídele a otra persona que te ayude.

Cambia las tareas repetitivas.

- Cuando estén disponibles, usa equipos de levantamiento de cargas.
- Intenta alternar entre tareas exigentes físicamente y tareas menos exigentes.
- Si trabajas con un ordenador, asegúrate de que el monitor, el teclado, el ratón y la silla estén posicionados de forma adecuada.
- Si con frecuencia hablas por teléfono y escribes al mismo tiempo, pon el altavoz o usa auriculares.
- Evita inclinarte, girar o alcanzar objetos cuando no sea



necesario.

- Limita el tiempo en que transportas maletines, carteras y bolsos pesados.
- Considera usar una valija con ruedas.

EN CASA

1. Realiza diariamente **estiramientos musculares** durante aproximadamente 15 minutos al día.
2. Hacer **actividad física regularmente**. Se recomiendan al menos tres sesiones de ejercicio a la semana o caminar como mínimo 45 minutos a buen ritmo al día.
3. **Dieta saludable**. Reduce grasas. Consume frutas y verduras todos los días ya que ayudan a limpiar el organismo y disminuyen la aparición y perpetuación del dolor crónico. Bebe agua, al menos dos litros al día para mantener el cuerpo hidratado.
4. **Adopta buenos hábitos posturales** en los momentos de relajación. Mantén la espalda recta y completamente apoyada en el respaldo con los hombros relajados y las rodillas alineadas en altura con la cadera.
5. Acostúmbrate a **dormir en posiciones correctas**. La posición más recomendada a la hora de dormir es de lado, apoyándose sobre el costado izquierdo del cuerpo.
6. **Evita movimientos bruscos** al realizar gestos cotidianos como el sentarse y levantarse.
7. **Regula bien la altura del asiento del coche**. En el caso de un paseo en bicicleta es necesario modular la altura del sillín.
8. En caso de dolor de espalda, es importante **administrar calor suave** en la zona dolorida durante no más de 10 minutos, para ayudar así a relajar la musculatura.
9. En caso de que la molestia persista, es necesario **acudir al fisioterapeuta**.
10. **Escucha a tu cuerpo**. Si debes estar sentado durante períodos extensos, cambia de posición con frecuencia.

Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO