



# Datos Básicos sobre las Lesiones Lumbares

---

## **Introducción**

La prevención de lesiones lumbares o de espalda siempre ha sido un desafío de seguridad en el ambiente laboral. Según la oficina de estadísticas laborales (BLS por sus siglas en inglés), más de un millón de trabajadores sufren lesiones de espalda cada año, y las lesiones de espalda representan una de cada cinco lesiones o enfermedades en el lugar de trabajo. Igualmente, una cuarta parte de todos los reclamos de indemnización laboral son relacionados con lesiones de espalda, lo que le cuesta a la industria miles de millones de dólares además del dolor y el sufrimiento de los empleados.

Aunque levantar, transportar, sostener y bajar son los diferentes movimientos que están involucrados en el manejo manual de materiales, la encuesta realizada por BLS mostró que cuatro de cada cinco de estas lesiones fueron en la parte baja de la espalda y que tres de cada cuatro ocurrieron mientras el empleado estaba levantando.

No se ha encontrado un enfoque que logre eliminar totalmente las lesiones de espalda causadas por el manejo de materiales, aunque se considera que una porción sustancial puede prevenirse mediante un programa de control efectivo y un diseño ergonómico de las tareas de trabajo.

Hay dos grandes formas de ayudar a los empleadores y empleados a reducir estas lesiones: controles administrativos y controles de ingeniería. El primero incluye seleccionar y / o capacitar cuidadosamente a los trabajadores para que puedan realizar tareas de levantamiento de forma segura. Y los controles de ingeniería intentan rediseñar las tareas de trabajo para que levantar sea menos peligroso.

## **¿Qué leyes aplican a las lesiones lumbares?**

Actualmente no existen regulaciones específicas referentes a las lesiones lumbares o ergonomía del lugar de trabajo en general. Los problemas ergonómicos se incluyen en la Cláusula de Obligación General de la ley de seguridad y salud en el trabajo en la sección 5. Cabe resaltar que existen como guía las pautas para el levantamiento creadas por NIOSH, que pueden ser utilizadas para la evaluación de las tareas que requieren el manejo manual de materiales.

## **Resumen de los requerimientos básicos para prevenir lesiones lumbares**

Los controles administrativos sugeridos incluyen:

- Capacitar a los empleados para que utilicen técnicas que ejerzan un estrés mínimo en la zona lumbar.
- Crear programas de acondicionamiento físico o estiramiento para reducir el riesgo de tensión muscular.

Los controles de ingeniería sugeridos incluyen:



- Una reducción en el tamaño o peso del objeto levantado. Los parámetros incluyen: pesos máximos permitidos para un conjunto dado de requisitos de tareas, asegurarse de que los paquetes sean compactos y que tengan manijas, verificar la estabilidad del paquete que se está manejando.
- Ajustar la altura de una plataforma o estante. Al cambiar la altura del estante se evita el desgaste que ocurre al levantar un objeto por debajo de la altura de la rodilla o por encima de la altura del hombro. Los obstáculos que evitan el contacto del cuerpo de un empleado con el objeto que se levanta también, generalmente, aumentan el riesgo de lesiones.
- Instalación de ayudas mecánicas como ascensores neumáticos, transportadores y / o equipos automatizados de manejo de materiales.

### **Entrenamiento**

Los supervisores y empleados en trabajos que tienen el potencial de causar lesiones ergonómicas, recibirán capacitación específica dependiendo del departamento, que incluye:

- Reconocimiento de factores de riesgo en el lugar de trabajo y métodos de control
- Identificación de signos, síntomas y efectos en la salud
- Importancia de reportar a tiempo
- Procedimientos de gestión médica del empleador
- Procedimientos de reporte y distribución de informes
- Acciones correctivas a ser implementadas y el rol de cada individuo involucrado
- Cómo asegurar el estándar de protección ergonómica

### **Inspecciones**

En un estudio se determinó que al menos un tercio de las lesiones de espalda que son usualmente compensables se podrían prevenir mediante un mejor diseño del espacio de trabajo o actividad (ergonomía).

Otros factores incluyen la frecuencia, duración y tipo de levantamiento, así como variables individuales como la edad, el sexo, el tamaño del cuerpo, el estado de salud y el estado físico general.

El empleador deberá usar la lista de OSHA que contiene la verificación de factores de riesgo en el lugar de trabajo para identificar "trabajos problemáticos".

### **Mantenimiento de Registros**

- 1. Identificación de trabajos problemáticos:** cada empleador con 10 o más empleados deberá establecer y mantener registros precisos de la identificación de dichos trabajos. Los registros deben incluir la siguiente información y mantenerse durante al menos 5 años:
  - Nombre y clasificación laboral de los empleados que hacen parte del trabajo
  - Copias de la lista de verificación de los factores de riesgo en el lugar de trabajo de los últimos cinco años que incluyan las fechas de verificación
  - Anexos de evidencias de cualquier otra condición que pueda haber afectado los resultados de la identificación



DEPARTMENT OF  
**ENVIRONMENTAL SAFETY,  
SUSTAINABILITY & RISK**

Seneca Building  
4716 Pontiac Street, Suite 0103  
College Park, MD, 20742  
301.405.3960 TEL 301.314.9294 FAX

2. **Proceso de mejora de las condiciones de trabajo:** El empleador deberá establecer y mantener un registro preciso del proceso de mejora en las condiciones del trabajo o tarea. Estos registros se conservarán durante al menos 5 años después de que sean implementados.
3. **Capacitación:** El empleador deberá mantener una copia actualizada de los materiales de capacitación junto con el programa utilizado, al igual que los métodos de evaluación más recientes sobre la efectividad del programa durante cinco años.
4. **Administración médica:** Los registros de los empleados se mantendrán durante al menos la duración del contrato de trabajo. En caso de reportar algún tipo de trastorno musculoesquelético, los registros preparados por el médico deberán ser conservados por cinco años.

### **Programa Escrito**

Se requerirá un programa escrito según la Norma Ergonómica propuesta.

### **¿A quién puedo contactar si tengo preguntas?**

Puede llamar al equipo de ESSR directamente al 301-405-3960 o enviar un correo electrónico a [safety@umd.edu](mailto:safety@umd.edu)