

Dolor lumbar

Criterios para su prevención en el ámbito laboral



¿QUÉ ES LA LUMBALGIA?

La lumbalgia es el dolor que se produce en la región inferior de la espalda. Esta región inferior o lumbar se compone de 5 vértebras con sus discos, raíces nerviosas, músculos y ligamentos. Las vértebras de esta región son las más grandes y soportan un mayor peso.



SÍNTOMAS

AGUDOS

Dolor de comienzo brusco que aparece normalmente durante un esfuerzo pudiendo extenderse hacia las nalgas.

Empeora con los movimientos y con la tos mejorando con el reposo.

Existe cierta limitación de los movimientos de la columna y de la elevación de la pierna.

El episodio suele afectar a un solo lado (unilateral).

CRÓNICOS

Dolor constante o progresivo, bilateral o alterno.
Empeora por la noche y en reposo.
Rigidez lumbar matutina.
Limitación de los movimientos de la espalda y de la elevación de la pierna.
Atrofia muscular (en casos avanzados).

ACTIVIDADES LABORALES QUE PUEDEN PRODUCIR LUMBALGIA



Se puede dar una o varias de las situaciones siguientes:

- Trabajos que se hagan de forma repetitiva,
- Levantamiento y manejo de pesos.



- Realización de movimientos forzados con el tronco inclinado o en rotación.



- Posturas mantenidas largo tiempo (sentado o de pie).



- Exposición a vibraciones (vehículos o maquinarias)
- Condiciones ambientales de trabajo adversas (climáticas, psicológicas organizacionales, etc.).



PREVENCIÓN

Lo más importante es actuar ergonómicamente sobre el puesto de trabajo: evitando la manipulación directa de cargas, promoviendo la utilización de ayudas mecánicas; estableciendo un buen diseño de las tareas y actividades; informando y entrenando al trabajador para que evite las posturas o movimientos peligrosos. Todo ello contribuirá, sin duda, a una reducción del riesgo.

No flexionar la columna con las piernas rectas. Doblar las rodillas sosteniendo el peso junto al cuerpo.

No levantar objetos por encima de los hombros; si fuera preciso, utilizar un taburete.



Cuando tenga que estar de pie durante mucho tiempo utilizar un soporte para mantener un pie más elevado que el otro (alternativamente).

No usar zapatos

de tacón alto.

Controlar el peso y hacer ejercicio regularmente.



Evitar la flexión de tronco hacia un lado o esfuerzos con una mano al intentar mover algún objeto.

Una vez que se ha tenido un ataque de lumbago, es probable que se vuelva a repetir en el futuro.

Cuando se haya superado el ataque agudo (disminución del dolor y el espasmo muscular) mediante la aplicación local de calor, es importante:

- Aprender una buena postura mecánica corporal.
- En casos de obesidad, intentar reducir el peso.



- Iniciar, aconsejado por un especialista; un programa progresivo de ejercicios terapéuticos y rehabilitadores si es necesario.

Si desea más información contacte con el **Centro Nacional de Medios de Protección**. Dirección de Programa de Medicina Laboral y Epidemiología (Área de Epidemiología Laboral)

Apto. de Correos 615. 41080 Sevilla
Tel: 954 514 111, Fax: 954 672 797 ▲