

EL DOLOR DE ESPALDA

SÍNTOMAS

El dolor de espalda (lumbalgia, dorsalgia, cervicalgia), aparece por un mecanismo neurológico que causa dolor, inflamación y contractura muscular. El dolor de espalda es muy común y puede llegar a ser muy doloroso e incapacitante.

CAUSAS

Manejar cargas pesadas (izar, bajar, mantener, transportar) o de forma inadecuada.

Esfuerzos de **arrastre o empuje** de cargas.

Adoptar **posturas forzadas** (inclinación o giro del tronco o cuello, rodillas, cuclillas, etc.).

Torsión o rotación frecuente de la columna, especialmente cargando peso.

Realizar movimientos con **inclinación y extensión** repetida de la columna.

Mantener esfuerzos de músculos (sujetar objetos, agarres, postura estática prolongada).

Condiciones ambientales de **frío y humedad** en exteriores o cámaras frigoríficas.

Factores organizativos o psicosociales (estrés, demandas altas de trabajo, monotonía, etc.).

Factores individuales (subestimar o sobreestimar capacidades, mal estado de forma).

ORIGEN

El mecanismo puede desencadenarse por una **alteración de la estructura de la columna vertebral** (hernia discal, degeneración de la articulación facetaria), pero en la mayoría de casos se atribuye a dolor por **contractura o sobrecarga muscular**.

En las actividades de comercio, la espalda es la parte del cuerpo más afectada (en más del 40% de los accidentes por TME del sector).

CONSEJOS PARA EL TRABAJADOR

En el transporte manual



- **Planifica el recorrido** (recorrido seguro, ruta libre de obstáculos y visibilidad).
- Selecciona **equipo adecuado** (carros o transpaletas o equipos mecánicos).
- Usa **elementos específicos** adecuados para piezas especiales (ganchos, etc.).

Al levantar cargas



- Considerar los **límites** (25kg hombres, 15kg mujeres). Usa medios mecánicos o pide ayuda.



- **Minimizar las alturas** de cargar y descargar y la **distancia de desplazamiento**.



- Respetar las **técnicas seguras del levantamiento** de cargas.



- **Buen agarre del material**, dedos flexionados.
- **Acercarse a la carga, pies separados y posición firme**.
- **Flexionar las rodillas** y levantar la carga con **ambos brazos**.
- Mantener la **espalda recta**, carga cerca del cuerpo y hacer fuerza con las piernas.
- Utiliza equipos de **protección individual** para minimizar daños y mejorar el agarre.

Mantén una buena postura de trabajo



- El **cuerpo erguido** con el tronco recto, con un reparto correcto del peso.
- **No realizar movimientos forzados** o bruscos del cuerpo.
- **Alternar tareas de pie y sentado**.
- **Adecuar plano de trabajo** a las exigencias físicas de las tareas a realizar.

En transportes con carros o transpaletas



- Comprueba que la **capacidad del equipo** es adecuada para el peso de la carga.
- Distribuye la **carga equilibrada** y sujeta las piezas sobre el equipo.
- Mejor **empujar con brazos extendidos y tronco recto** aprovechando tu peso que arrastrar.
- Agarra los equipos por sus **mangos o empuñaduras**.
- En transpaletas conduce y guía **tirando de la empuñadura de tracción**.
- **Maniobra con suavidad**, evita giros bruscos y supervisa la carga y estabilidad.

ACTIVIDADES QUE PUEDEN DESARROLLAR DOLOR DE ESPALDA



Carga y descarga: vehículos, almacenamientos, acopios, paletizado de mercancías (conductores, mozos de almacén, carretilleros, etc.).



Manipulación de materiales: encajado, embalaje, precintado, reposición, preparación de pedidos, montaje, picking, colocación de artículos, etc. (mozo de almacén, reponedor, operario de línea, cajeros, encajador, embalador y preparador de pedidos).



Transporte con equipos auxiliares: empuje o arrastre de mercancías en carros, transpaletas, etc. (carretillero o mozo almacén).



Trabajos con herramientas pesadas, de impacto o con vibraciones: etiquetado, grapado, atornillado, montaje, etc. (operario de línea y mantenimiento).



Trabajos con posturas forzadas: ajuste, revisión, montaje, reglaje, limpieza de equipos, instalaciones, (mantenimiento, reponedor, etc.).



Trabajos administrativos: uso de ordenadores o pantallas, introducción de datos (personal administrativo).

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA EMPRESA



Diseñar adecuadamente el puesto de trabajo (equipos, materiales, distancias a alcanzar, etc.).



Facilitar equipos y elementos para el manejo de cargas (carros, transpaletas, carretillas, herramientas adecuadas y sistemas de sujeción).



Disponer de mesas o plataformas de altura adaptable para mejor traslado de materiales.



Facilitar Equipos de Protección Individual adecuados (guantes y botas de seguridad).



Organizar el trabajo adecuadamente (descansos, turnos y alternancia de tareas).



Los trastornos músculo-esqueléticos (TME) en el Sector Comercio

Los **TME** son daños o afecciones en músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios o vasos circulatorios, en general derivados de sobreesfuerzos, movimientos repetitivos o posturas forzadas adoptadas en actividades con requerimientos físicos.

TME comunes son:

- dolores de espalda
- dolores de cuello
- dolores musculares
- contracturas
- distensiones
- esguinces
- torceduras
- tendinitis
- tenosinovitis
- síndrome del túnel carpiano
- etc.

El síntoma predominante es el dolor asociado a inflamación, pérdida de fuerza y disminución o incapacidad funcional de la zona anatómica afectada.

En España, las empresas del sector **comercio suman más de 25.000 accidentes al año** (14% del total TME). Muchos TME se producen por formas inadecuadas de trabajar. Para prevenir estos daños es importante adaptar el puesto a la persona y mantener conductas seguras por los trabajadores.



Trastornos músculo-esqueléticos en el sector comercio

DOLOR DE ESPALDA



umivale
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 15

suma
intermutual

