

REFLEXIÓN: LOS RIESGOS ERGONÓMICOS DE CARGA FÍSICA Y LUMBALGIA OCUPACIONAL

REFLECTION: PHYSICAL ERGONOMIC RISKS LOADING AND OCCUPATIONAL LOW BACK PAIN

Irina del Rosario Escudero Sabogal¹
Fundación Tecnológica Antonio de Arévalo TECNAR

RESUMEN

Antecedentes: Los factores de riesgo de carga física son los de mayor impacto en el país de acuerdo a la II Encuesta de Condiciones de Seguridad y Salud en el sistema de riesgos laborales, demostrando que hacen falta programas y planes encaminados a la prevención de las lesiones musculoesqueléticas que de ellos se generan, hecho que sustenta la Organización Iberoamericana de Seguridad Social, que enfatiza en la creación de programas preventivos en riesgos laborales. **Objetivos:** Analizar la producción bibliográfica relacionada con los factores de riesgo de carga física y lumbalgia ocupacional. **Metodología:** Mediante revisión bibliográfica, con bases científicas y estudios relacionados en el área, se analizará la relación entre los riesgos de carga física y la lumbalgia ocupacional. **Resultados:** La búsqueda bibliográfica evidenció que los factores de riesgos de carga física conllevan a desórdenes musculoesqueléticos, entre ellos, la lumbalgia ocupacional, y pueden generar enfermedades laborales, incapacidad laboral y aumentar el ausentismo, impactando negativamente el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de las empresas en Colombia.

Palabras clave: Lumbalgia, Carga de trabajo, Ergonomía, Seguridad y salud en el trabajo.

ABSTRACT

Background: The risk factors of physical load are the most impact on the country according to the II Conditions Survey Safety and Health in the system of occupational hazards, proving that needed programs and plans aimed at preventing injuries skeletal muscle that they are generated, a fact that supports the Latin American Organization of Social Security, which emphasizes the creation of prevention programs in occupational hazards. **Objectives:** To analyze the bibliographic production related risk factors and physical burden of occupational low back pain. **Methods:** Through literature review, science-based and related studies in the area, the relationship between the risks of physical load and analyze occupational low back pain. **Results:** The literature search showed that the risk factors of physical load lead to musculoskeletal disorders, including occupational low back pain, and can lead to occupational diseases, incapacity and increase absenteeism, negatively impacting the management system of safety and health in the work of enterprises in Colombia.

Keywords: Low back pain, Workload, Ergonomics, Safety and health at work.

Recibido: 20/05/2016

Aceptado: 10/06/2016



1. Fisioterapeuta. Esp. Salud Ocupacional. Maestrante en Seguridad y Salud en el Trabajo, Universidad Libre Seccional Barranquilla. Docente Fundación Tecnológica Antonio de Arévalo TECNAR, Colombia. irinaescuderosabogal@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La ergonomía, según la Asociación Internacional de Ergonomía (IEA), es la “disciplina científica que se encarga de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, así como, la profesión que aplica teorías, principios, datos y métodos al diseño, con objeto de optimizar el bienestar del ser humano y el resultado global del sistema”(1).

Uno de los temas de estudio de la ergonomía es la carga de trabajo, que son todos los requerimientos psicofísicos a los que está expuesto el trabajador durante su jornada laboral.

La carga física de trabajo son todos esos factores o requerimientos físicos que realiza el trabajador en su entorno laboral y que implica el uso del sistema musculoesquelético y cardiovascular. Estos factores son: posturas, fuerza y movimientos, y solo representan un peligro cuando se sobrepasa la capacidad de respuesta del individuo o no hay una adecuada recuperación biológica de los tejidos.

La exposición continua a sobrecarga física puede llegar a lesionar el aparato locomotor generando desórdenes musculoesqueléticos, que según la Organización Mundial de la Salud, son problemas de origen multifactorial, donde inciden factores del entorno físico, la organización del trabajo, factores psicosociales, individuales y socioculturales (2).

Teniendo en cuenta las aseveraciones de la Organización Mundial de la Salud, el dolor lumbar forma parte de los desórdenes musculoesqueléticos relacionados con el trabajo que incluyen alteraciones de músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares (2).

Una revisión sistémica realizada por el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (NIOSH), concluyó que el dolor lumbar se encuentra dentro del grupo de “desórdenes musculoesqueléticos relacionados con el trabajo”, causados por exposiciones ocupacionales para la cual existe una fuerte evidencia, y son: trabajo físico pesado, levantamiento de cargas, posturas forzadas de la columna, movimientos de flexión y giros de tronco, posturas estáticas, vibraciones y factores organizacionales y psicosociales (3).

Al igual que el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional, un estudio realizado por Gómez-Conesa y Méndez Carrillo (4) determinó que las causas del origen del dolor lumbar están relacionados con el entorno laboral, donde las estructuras musculares, ligamentarias y óseas de la columna vertebral están expuestas a una sobrecarga física de trabajo.

El informe sobre la enfermedad profesional (2001-2002) realizado en Colombia concluyó que los desórdenes músculoesqueléticos pueden estudiarse desde dos perspectivas: en primera instancia, a partir del análisis de las consecuencias de la adopción de una política estatal de flexibilización laboral. Por otro lado, desde la perspectiva de las lesiones osteomusculares asociadas a la intensificación y densificación del trabajo (5).

En segundo lugar, porque el incremento progresivo de este tipo de lesiones se puede ver registrado en la evolución de la enfermedad profesional en Colombia (6). El mismo informe presenta, entre otros datos, los indicadores relativos a los trastornos que afectan el sistema osteomuscular en trabajadores afiliados al sistema de prevención de riesgos en Colombia; allí se evidencia que durante el año 2004,

el 15 % de los diagnósticos correspondió a estas patologías.

A diferencia del síndrome del conducto carpiano, el lumbago presentó un incremento, al pasar de 12 % al 22 % en el año 2001 al 2003, aunque su incidencia disminuyó en el año 2004. Además, se establece que durante el año 2004, las cinco patologías profesionales identificadas con mayor frecuencia en hombres fueron: lumbago (27 %), síndrome del conducto carpiano (SCC 13 %), trastorno de disco intervertebral (TDIV 12 %), hipoacusia neurosensorial (SNS 11 %) y síndrome de manguito rotador (SMR 6 %). Estas patologías representaron el 69 % de todas las diagnosticadas en hombres durante ese año (7).

En el Informe Ejecutivo de la Segunda Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo (8, 9), los factores de riesgos ocupacionales de postura, movimientos repetitivos y manipulación de carga, resultaron ser los agentes con mayores reportes en los centros de trabajo evaluados y las lesiones musculoesqueléticas fueron las enfermedades laborales con mayor atención en las administradoras de riesgos laborales ARL; esto lleva al análisis de que la mayoría de la población de trabajadores colombianos se enferman a causa de la exposición a dichos factores, lo que indica que aún hacen falta planes eficaces y mayor gestión en la prevención en el ámbito de riesgos laborales, diseñando ambientes de trabajo saludables.

Igualmente, la Organización Internacional del Trabajo, la Organización Mundial de la Salud y el secretario general de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social, hacen referencia que en América Latina el impacto económico por siniestralidad y enfermedad laboral corresponden al 10 % del PIB

de la región, 3,5 más veces que en Europa y Estados Unidos, y es un costo elevado en estas economías en desarrollo, lo que implica desarrollar políticas que ayuden a frenar el impacto económico que se está generando actualmente por la carencia de estrategias encaminadas a prevenir las enfermedades laborales.

CONCLUSIÓN

Con el estudio de los riesgos ergonómicos de carga física y lumbalgia como desorden musculoesquelético en el ámbito ocupacional, se demuestra que en Colombia se requiere el desarrollo de estrategias encaminadas a identificar la complejidad de la situación del trabajador en el medio productivo, los cambios en las prácticas de trabajo y las nuevas exigencias globales de efectividad.

También se evidencia que son escasas las campañas de información, divulgación y sensibilización frente a los riesgos laborales, y las políticas de prevención no han demostrado una eficacia para mejorar las condiciones de seguridad y salud de los trabajadores latinoamericanos. Colombia como país miembro de estas organizaciones mundiales no puede ser ajena a las políticas encaminadas a la generalización de sistemas de prevención que propenden por mejorar la calidad de vida de la población trabajadora.

Con esto también se daría cumplimiento a lo estipulado en el plan nacional de condiciones de seguridad y salud en el trabajo, donde se invita a investigar en riesgos laborales con la finalidad de diseñar y probar intervenciones de morbilidad ocupacional de las enfermedades laborales más prevalentes y de mayor impacto en el país, con el fin de mejorar las condiciones de vida y de salud de los trabajadores.

Con ello también se contribuye al impulso y desarrollo técnico, tecnológico y científico del Sistema General de Riesgos Laborales del país.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. International Ergonomics Association. [homepage on the Internet]. Zurich: Definition and Domains of Ergonomics [updated 2015 oct 16; cited 2015 dic 10]. Available from: <http://www.iea.cc/whats/index.html>
2. Ministerio de la Protección Social: Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional. Bogotá; 2011.
3. Organización Mundial de la Salud. Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo [Internet] Berlín, Alemania; 2004 [citado 20 de diciembre 2015]. Disponible en web: http://www.who.int/occupational_health/publications/en/pwh5sp.pdf?ua=1
4. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). Desórdenes osteomusculares relacionados con el trabajo. Estados Unidos; 1997.
5. Gómez-Conesa A, Méndez Carrillo FX. Lumbalgia Ocupacional. Fisioterapia. 2002; 24 (monográfico 1):43-50.
6. Piedrahita H. Costs of work-related musculoskeletal disorders (MSDs) in developing countries: Colombia case international. Bogotá; 2006; 12(4):379-86.
7. Ministerio de la Protección Social: Informe de enfermedad profesional en Colombia Años 2001-2002. Bogotá; 2004.
8. Tafur F. Informe de enfermedad profesional en Colombia 2003-2005. Grupo de Fomento de Salud de los Trabajadores. Bogotá; 2005.
9. Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS): Informe del Secretario General de la OISS sobre situación de los trabajos a diciembre de 2011. Madrid, España; 2011.