

Los riesgos ergonómicos de carga física y lumbalgia ocupacional*

Physical ergonomic risks loading and occupational low back pain

Perigos ergonómicos de carga física ocupacional e dor nas costas

Irina del Rosario Escudero-Sabogal

Maestrante en Seguridad y Salud en el Trabajo Universidad Libre Seccional Barranquilla.

Docente Investigador Programa de Tecnología de Seguridad y Salud en el Trabajo Fundación Tecnológica Antonio de Arévalo TECNAR. Cartagena - Colombia.

irina.escudero@tecnar.edu.co

F Recepción: 5 mayo 2016

F. Aceptación: 25 junio 2016

Resumen

Introducción: Los factores de riesgos de carga física son los de mayor impacto en el país de acuerdo con 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 músculo-esqueléticas que de ellos se derivan, 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 riesgos 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 músculo-esqueléticos, 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

Dolor de la región lumbar, ingeniería humana, salud laboral.

* **Cómo citar:** Escudero-Sabogal, I. (2016). Los riesgos ergonómicos de carga física y lumbalgia ocupacional. Revista Libre Empresa, 13(2), 125-129 <http://dx.doi.org/10.18041/libemp.2016.v13n2.26208>

Abstract

Introduction: 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. **Methodology:** 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, human engineering, occupational health.

Resumo

Introdução: Os fatores de risco da carga física são o maior impacto sobre o país de acordo com o II Condições Pesquisa de Segurança e Saúde no sistema de riscos profissionais, provando que os programas necessários e planos destinados a prevenir lesões músculo esquelético que eles são gerados, um fato que suporta a Organização Latino-americana de Segurança Social, que enfatiza a criação de programas de prevenção dos riscos profissionais. **Objetivos:** Analisar os fatores de risco de produção relacionados bibliográficas e carga física da lombalgia ocupacional. **Metodologia:** Através de revisão da literatura, estudos de base científica e afins na área, a relação entre os riscos de carga física e analisar lombalgia ocupacional. **Resultados:** A pesquisa bibliográfica mostrou que os fatores de risco da carga de chumbo físico para lesões músculo-esqueléticas, incluindo lombalgia ocupacional, e pode levar a doenças profissionais, invalidez e aumentar o absentismo, impactando negativamente o sistema de segurança e saúde gestão no trabalho das empresas na Colômbia.

Palavras chave

Dor lumbar, engenharia humana, saude do trabalhador.

1. 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 (International Ergonomics Association, 2000).

Unos 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 durante su entorno laboral y que implica el uso del sistema músculo-esquelético y cardiovascular. Estos factores son: posturas, fuerza y movimientos; y sólo 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 y generar desórdenes músculo-esqueléticos que según la Organización Mundial de la Salud, son problemas de origen multifactorial, donde inciden factores del entorno físico, organización del trabajo, factores psicosociales, individuales y socioculturales Ministerio de la Protección Social, (2011).

Teniendo en cuenta las aseveraciones de la Organización Mundial de la Salud, el dolor lumbar forma parte de los desórdenes músculoesqueléticos relacionados con el trabajo que incluyen alteraciones de músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares Ministerio de la Protección Social, (2011).

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 músculo-esqueléticos 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 Organización Mundial de la Salud, (2004).

Al igual que el Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional (1997), un estudio realizado por Gómez-Conesa y Méndez Carrillo (2002) 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 músculo-esqueléticos 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 Gómez-Conesa, Méndez, (2002).

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 (Piedrahíta H. 2006).). 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 2004, el 15% de los diagnósticos correspondió a estas patologías.

A diferencia del síndrome del conducto carpiano, el lumbago mostró un incremento, al pasar de 12% al 22% en el año 2001 al 2003, aunque su incidencia disminuyó en 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 patologías diagnosticadas en hombres durante ese año Ministerio de la Protección Social, (2004).

En el Informe Ejecutivo de la Segunda Encuesta Nacional de Condiciones de Seguridad y Salud en el Trabajo Tافر, (2005), 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 músculo-esqueléticas 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 de Trabajo, la Organización Mundial de la Salud y el secretario general de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social, hacen referencia a que en América Latina el impacto económico por siniestralidad y enfermedad laboral corresponde 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 Organización Iberoamericana de Seguridad Social, (2011), lo que implica desarrollar políticas que ayuden a frenar el impacto económico que se genera actualmente por la carencia de estrategias encaminadas a prevenir las enfermedades laborales.

2. Conclusión

Con el estudio de los riesgos ergonómicos de carga física y lumbalgia como desorden músculo-esquelético 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 estas 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.

Conflicto de intereses

La autora declara no tener ningún conflicto de intereses.

Referencias bibliográficas

1. International Ergonomics Association (2000). Definition and Domains of Ergonomics. [página de internet] Zurich, Suiza; [citado 25 de febrero 2016]. Disponible en web: <http://www.iea.cc/whats/index.html>.
2. Ministerio de la Protección Social. (2011). Guía técnica para el análisis de exposición a factores de riesgo ocupacional. Bogotá.
3. Organización Mundial de la Salud (2004). Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. [página de internet] Berlín, Alemania. [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). (1997) Desórdenes osteomusculares relacionados con el trabajo. EEUU.
5. Gómez-Conesa A, Méndez Carrillo F.X. (2002). Lumbalgia Ocupacional. Fisioterapia; 24 (monográfico 1), p. 43- 50
6. Piedrahíta H. (2006). Costs of work-related musculoskeletal disorders (MSDs) in developing countries: Colombia case international. 12(4):379-386.
7. Ministerio de la Protección Social. (2004) Informe de enfermedad profesional en Colombia. Años 2001-2002. Bogotá.
8. Tafur F. (2005). Informe de enfermedad profesional en Colombia 2003-2005. Grupo de Fomento de Salud de los Trabajadores. Bogotá;
9. Organización Iberoamericana de Seguridad Social (OISS). (2011). Informe del Secretario General de la OISS sobre situación de los trabajadores a diciembre de 2011. Madrid, España.