

Por un trabajo sin riesgos



Diez ideas para prevenir las lumbalgias de origen laboral



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN



INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO

Las lumbalgias y su prevención

En el año 2009, en España se produjeron unos 250.000 accidentes de trabajo por sobreesfuerzos y, de ellos, casi 100.000 afectaron a la espalda, muy a menudo en forma de dolor lumbar o *lumbalgia*. En general las lumbalgias son la consecuencia de un esfuerzo excesivo o de un movimiento brusco o extremo, como el provocado por una caída, por ejemplo.

Entre los factores que contribuyen a la aparición de lumbalgias se encuentran la manipulación manual de cargas, las posturas forzadas, la exposición a vibraciones y el trabajo físico pesado, así como las caídas al mismo nivel, los resbalones y los tropiezos, que generan movimientos bruscos e incontrolados.

Una de las maneras más eficaces de prevenir las lumbalgias es reducir el esfuerzo físico en el trabajo, especialmente el asociado a la manipulación manual de cargas.

En este folleto presentamos diez ideas para reducir el esfuerzo físico en operaciones muy frecuentes en distintas actividades. Se trata sólo de ejemplos, pero que pueden orientar a la búsqueda de soluciones para cada situación concreta.

1

Cajas de herramientas con ruedas



2

Transpaletas motorizadas



3

Elevadores por vacío



4

Camiones con plataforma de carga



5

Camas ajustables en altura



6

Grúas para manipulación de enfermos



7 Mesas y carros de trabajo de altura regulable



8 Carros de fondo móvil para lavanderías



9 Cubos de fregar con ruedas



10 Carros portabotellas de gases



¿Cuáles son mis derechos?

En España, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que el empresario está obligado a eliminar los riesgos siempre que sea posible. Si ello no es posible, debe evaluar los riesgos y adoptar las medidas preventivas necesarias para que el trabajo no afecte a la salud de los trabajadores.

Además, debe adoptar alguno de los modelos de organización preventiva previstos en la Ley (servicio de prevención propio, ajeno, mancomunado, etc.), dar información y formación a los trabajadores en relación con los riesgos asociados a su trabajo, y adoptar las medidas necesarias para que un profesional sanitario vigile la salud de los trabajadores en relación con su trabajo.

Debe respetarse, además, lo dispuesto en el Real Decreto 487/1997 sobre las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. Según la Guía Técnica sobre dicho Real Decreto editada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, *se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable, si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc).* Así pues, se debería realizar una evaluación de los riesgos debidos a las cargas que pesen más de 3 kg si se trabaja en alguna de las condiciones anteriormente señaladas.



LAS AUTORIDADES LABORALES DE SU COMUNIDAD AUTÓNOMA Y LA INSPECCIÓN DE TRABAJO SE OCUPAN DE QUE SUS DERECHOS SEAN RESPETADOS. RECURRA A ELLAS CUANDO SEA NECESARIO.

Por un trabajo sin riesgos

Según lo dispuesto en el artículo 8 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo es el órgano científico técnico especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas.

Una de las funciones específicamente atribuidas al Instituto por la Ley es la de promoción, y en su caso realización de actividades de divulgación en materia de prevención de riesgos laborales, con la adecuada coordinación y colaboración con las Comunidades Autónomas.

Encontrará mayor información sobre el contenido de este folleto en la página web del Instituto **<http://www.insht.es>** o en los servicios de asesoramiento de la Autoridad Laboral de su Comunidad Autónoma.



MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN

