



BOLETÍN ERGO

Cinturones para la espalda en el lugar de trabajo

Según la Oficina Federal de Estadísticas Laborales, las lesiones de espalda representan aproximadamente el 20 por ciento de todas las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo en los Estados Unidos.

Al dolor de espalda solo lo supera el resfriado común como motivo para que un empleado no vaya a trabajar. Al haber un gran volumen de problemas de espalda que afectan a los trabajadores, tanto las organizaciones como las personas han buscado diferentes maneras de prevenir las lesiones de espalda. ¿Entonces hoy día, los cinturones de espalda son un control ergonómico eficaz en el lugar de trabajo?

- **¿Se consideran los cinturones espalda equipos de protección personal (EPP)?** NIOSH ha declarado abiertamente que no hay suficientes datos científicos claros para apoyar la recomendación para usar cinturones de espalda a las personas que no tienen antecedentes de lesiones en la espalda. También han dejado constancia de que los cinturones espalda no deben considerarse como EPP.
- **¿Reducen los cinturones de espalda las cargas sobre la columna vertebral?** Según NIOSH, hay poca evidencia que sugiera que los cinturones de espalda puedan reducir significativamente las cargas colocadas sobre la columna vertebral mientras se levanta algún peso. Una persona que levanta peso con la cintura estará expuesta a fuerzas de compresión entre las articulaciones lumbares que podrían tener impacto sobre la salud del disco. Esta presión interna estará presente independientemente de si se usa o no un cinturón o una abrazadera en la parte exterior del cuerpo.
- **¿Aumentan los cinturones de espalda la presión intra abdominal (IAP por sus siglas en inglés)?** Se piensa que si la presión dentro del abdomen aumentara durante el levantamiento de peso, esto ayudaría a contrarrestar cualquier tensión adicional que se coloque sobre la columna vertebral. Sin embargo, los estudios acerca de esta relación no son concluyentes y actualmente no hay pruebas de que exista tal relación.
- **¿Los cinturones de espalda les recuerdan a los empleados que deben levantar el peso correctamente?** A menos que una organización también haya invertido en la capacitación de los empleados, existe poca evidencia de que los cinturones de soporte por sí solos sean suficientes para garantizar que los empleados levanten el peso correctamente. Los empleados deben recibir capacitación acerca de los principios ergonómicos básicos que puedan afectarles en su entorno de trabajo y también acerca de cómo utilizar eficazmente los controles ergonómicos y la mecánica corporal adecuada para ayudar a reducir el riesgo de lesiones durante sus tareas físicas.



- **¿Podría el uso del cinturón de espalda mejorar el potencial de las lesiones durante el levantamiento de peso?** Se piensa que los individuos que usan cinturones de espalda podrían experimentar una falsa sensación de seguridad y potencialmente involucrarse en comportamientos de levantamiento de peso riesgosos, como por ejemplo levantar más peso del que podrían sin estar utilizando el cinturón.

Reflexiones Finales: Una gran cantidad de las supuestas afirmaciones respecto al uso de cinturones en el lugar de trabajo no están respaldadas. Parece haber más perjuicio que beneficio proveniente del uso de cinturones sin que se les imparta una capacitación formal a los empleados respecto a la ergonomía y a la mecánica corporal adecuada.

Si los cinturones de los empleados están desgastados y los usan en el lugar de trabajo, se les debe explicar que no hay evidencia de que el uso del cinturón pueda prevenir lesiones en una persona que no tenga un historial de lesiones. Los mejores controles para cualquier industria incluirían el desarrollo de un programa de ergonomía, el ajuste del lugar de trabajo para que se adapte mejor a los empleados y, el ofrecerles capacitación ergonómica.



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdidas de Beacon Mutual al 401.825.2667 o visita www.beaconmutual.com

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.