

Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos en Espalda

Punto de comprobación

Equipo de protección personal para el manejo seguro de cargas

1. Referencia normativa

El Artículo 132 de la Ley Federal del Trabajo establece que es obligación patronal cumplir el reglamento y las normas oficiales mexicanas en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo. El Artículo 21 del Reglamento Federal de Seguridad y Salud en el Trabajo establece que para el manejo, transporte y almacenamiento de materiales, las y los patrones deberán proporcionar a las personas trabajadoras el equipo de protección personal específico, conforme al riesgo al que están expuestas.

Asimismo, la Norma Oficial Mexicana NOM-017-STPS-2008, Equipo de protección personal-Selección, uso y manejo en los centros de trabajo, estipula en su numeral 5.4 que el área patronal deberá proporcionar a las personas trabajadoras el equipo de protección personal que atenúe su exposición a los agentes de riesgo; que sea de uso personal; que concuerde con las características físicas del personal, y que cuente con las indicaciones, las instrucciones o los procedimientos del fabricante para su uso, revisión, reposición, limpieza, limitaciones, mantenimiento, resguardo y disposición final.

2. Antecedentes: medidas preventivas al manipular cargas pesadas

Algunas medidas para la prevención de accidentes laborales al manipular cargas pesadas son las siguientes:

- Colocar los pies separados paralelamente, a la altura de los hombros y apoyados firmemente en el suelo.
- Agacharse doblando las rodillas para tomar la carga y colocarla lo más cerca posible del cuerpo.
- Levantarla gradualmente, manteniendo la espalda recta.
- No girar el torso mientras se está realizando el levantamiento.
- Mantener ordenados los espacios destinados al almacenamiento de los materiales, estableciendo directrices claras para guardar y trasladar la mercancía.
- El suelo de los almacenes debe estar limpio, para evitar uno de los riesgos más comunes asociados a esta tarea: las caídas debido al desplazamiento en superficies resbaladizas.
- El almacén debe contar con buena iluminación y ventilación.
- Evitar zonas y puntos de congestión, así como implantar medidas que faciliten la localización y el control de las cantidades almacenadas.
- Al almacenar cajas, evitar apilar unas sobre otras si no se cuenta con una estructura estable contra la que puedan apoyarse.
- En caso de cargas excesivamente pesadas, la persona trabajadora debe solicitar ayuda a otra persona del equipo para levantar el material.

3. Condiciones ideales de levantamiento de carga

En líneas generales, las cargas a manipular no deben superar los 25 kilogramos de peso. La cifra puede sufrir variaciones dependiendo de las condiciones físicas y peso de la persona trabajadora; sin embargo, lo recomendable es no sobrepasar este límite.

Para el levantamiento de la carga, la persona trabajadora debe contar con conocimientos indispensables de su manejo, como una sujeción firme del objeto, posición neutral de la muñeca, levantamientos graduales y espaciados y condiciones favorables del entorno.

Al manipular cargas en posición sentada, el peso máximo recomendado es de 5 kilogramos. Se debe evitar manipular cargas a nivel del suelo o por encima del nivel del torso y evitar giros e inclinaciones en esta postura.

Cuando se manipulan cargas pesadas en equipo, la capacidad de levantamiento corresponde a dos terceras partes de la suma de las capacidades individuales (si son dos personas). Cuando el equipo es de tres personas, la capacidad de levantamiento en conjunto se reduce aproximadamente a la mitad de la suma de las capacidades individuales.

4. ¿Cuáles son los equipos de protección personal recomendados al manipular cargas pesadas?

- Cascos de seguridad: indispensables para la protección ante imprevistos como caída de cajas o materiales en los almacenes.
- Guantes de protección: ayudan a prevenir lesiones asociadas al levantamiento de carga como raspaduras, cortes y afecciones musculares.
- Chalecos con protección: evitan daños causados por la caída de cajas o materiales que puedan golpear en el torso.
- Calzado antideslizante: un aliado básico que reduce las posibilidades de caídas al manipular cargas en superficies poco seguras.



5. Uso de fajas lumbares

Hasta el momento no se han encontrado pruebas que respalden que el uso de fajas lumbares reduzca el riesgo de lesiones en la espalda. El Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH, por sus siglas en inglés) en los Estados Unidos formó un grupo de trabajo para revisar y evaluar los datos existentes relacionados con esta práctica. Sus conclusiones son:

- Las fajas lumbares no deben considerarse equipo de protección personal.
- No se debe recomendar el uso de fajas lumbares para el manejo manual de cargas.

Las conclusiones anteriores se establecieron por los siguientes hallazgos:

- Ninguno de los estudios revisados pudo demostrar que el uso de faja lumbar redujera significativamente la presión sobre la columna durante un levantamiento.
- El uso de fajas lumbares limita la movilidad y puede reducir la flexibilidad y la elasticidad de los músculos y los tendones, lo que podría contribuir a aumentar las lesiones en la espalda.
- El uso de fajas lumbares puede crear una falsa sensación de seguridad, aumentando el riesgo de levantar cargas excesivas.

Por lo anterior, no se recomienda su uso como equipo de protección personal para el manejo manual de cargas. Estas recomendaciones no son aplicables a personas con enfermedades de espalda que utilizan fajas con fines terapéuticos.



6. Referencias bibliográficas

Argente H, Álvarez M. (2013). Semiología médica. Buenos Aires: Médica Panamericana, segunda edición.

Bigos SJ, Hansson T, Castillo RN, et al. (1992). The value of preemployment roentgenographs for predicting acute back injury claims and chronic back pain disability. *Clinical orthopaedics and related research*, 283, 124-129.

Escuela Nacional de Medicina del Trabajo, Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Economía y Competitividad Ciencia. (2015). Guía Práctica de Salud Laboral para la valoración de: aptitud en trabajadores con riesgo de exposición a carga física. Madrid.

Mahmud N, Schonstein E, Lehtola MM, et al. (2008). Health examination for preventing occupational injuries and disease in workers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3.

STPS. (Noviembre 23, 2018). Norma Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. Parte 1: Manejo manual de cargas. Recuperado en abril 26, 2022 de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5544579&fecha=23/11/2018

STPS. (Noviembre 9, 2014). Norma Oficial Mexicana NOM-006-STPS-2014, Manejo y almacenamiento de materiales-Condiciónes de seguridad y salud en el trabajo. Recuperado en julio 7, 2022 de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5359717&fecha=11/09/2014#gsc.tab=0

STPS. (Diciembre 9, 2008). Norma Oficial Mexicana NOM-017-STPS-2008, Equipo de protección personal. Selección, uso y manejo en los centros de trabajo. Recuperado en abril 28, 2022, de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de asinom.stps.gob.mx:8145/upload/noms/Nom-017.pdf