

EL DOLOR DE ESPALDA

Los trastornos músculo-esqueléticos (TME) en Sector del Comercio al por mayor

Los **TME** son daños o afecciones en músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, nervios o vasos circulatorios, en general derivados de sobreesfuerzos, movimientos repetitivos o posturas forzadas adoptadas en actividades con requerimientos físicos.

TME comunes son:

- dolores de espalda
- dolores de cuello
- dolores musculares
- contracturas
- distensiones
- esguinces
- torceduras
- tendinitis
- tenosinovitis
- síndrome del túnel carpiano
- etc.

El **síntoma predominante** es el dolor asociado a inflamación, pérdida de fuerza y disminución o incapacidad funcional de la zona anatómica afectada.

En España, las empresas del **Comercio al por Mayor suman más de 9.000 accidentes al año** (5% del total TME). Muchos TME se producen por formas inadecuadas de trabajar. Para prevenir estos daños es importante adaptar el puesto a la persona y mantener conductas seguras por los trabajadores.

El dolor de espalda es muy común y puede llegar a ser muy doloroso e incapacitante. En las actividades de comercio al por mayor, la espalda es la parte del cuerpo más afectada (en **más del 40% de los accidentes por TME del sector**).

SÍNTOMAS

El **dolor de espalda** (lumbalgia, dorsalgia, cervicalgia), aparece por un mecanismo neurológico que causa dolor, inflamación y contractura muscular. El mecanismo puede desencadenarse por una **alteración de la estructura de la columna vertebral** (hernia discal, degeneración de la articulación facetaria), pero en la mayoría de casos se atribuye a dolor por **contractura o sobrecarga muscular**.

CAUSAS

- **Manejar cargas pesadas** (izar, bajar, mantener, transportar) o de forma inadecuada.
- Esfuerzos de **arrastre o empuje** de cargas.
- Adoptar **posturas forzadas** (inclinación o giro del tronco o cuello, rodillas, cuclillas, etc.).
- **Torsión o rotación frecuente** de la columna, especialmente cargando peso.
- Realizar movimientos con **flexo-extensión** repetida de la columna
- **Mantener esfuerzos de músculos** (sujetar objetos, agarres, postura estática prolongada).
- Condiciones ambientales de **frío y humedad** en exteriores, cámaras frigoríficas, etc.
- **Factores organizativos o psicosociales** (estrés, demandas altas de trabajo, monotonía, etc.).
- **Factores individuales** (subestimar o sobreestimar capacidades, mal estado de forma).



ACTIVIDADES QUE PUEDEN DESARROLLAR DOLOR DE ESPALDA



Carga y descarga: vehículos, almacenamientos, acopios, paletizado de mercancías (conductores, mozos de almacén, carretilleros, etc.).



Manipulación de materiales: encajado, embalaje, precintado, reposición, preparación de pedidos, montaje, picking, colocación de artículos, etc. (mozo de almacén, reponedor, operario de línea, cajeros, encajador, embalador, preparador de pedidos, etc.).



Transporte con equipos auxiliares: empuje o arrastre de mercancías en carros, transpaletas, etc. (carretillero, mozo almacén).



Trabajos con herramientas pesadas, de impacto o con vibraciones: etiquetado, grapado, atornillado, montaje, etc. (operario de línea, mantenimiento etc.).



Trabajos con posturas forzadas: ajuste, revisión, montaje, reglaje, limpieza de equipos, instalaciones, (mantenimiento, reponedor etc.).



Trabajos administrativos: uso de ordenadores o pantallas, introducción de datos (personal administrativo).

CONSEJOS PARA EL TRABAJADOR

En transportes con carros o transpaletas



Planifica el recorrido (recorrido seguro, ruta libre de obstáculos y visibilidad).

Selecciona **equipo adecuado** (carros o transpaletas o equipos mecánicos).

Usa **elementos específicos** adecuados para piezas especiales (ganchos, etc.).

Al levantar cargas



Considerar los **límites** (25kg hombres, 15kg mujeres). Usa medios mecánicos o pide ayuda.



Minimizar las alturas de cargar y descargar y la **distancia de desplazamiento**.

Respetar las **técnicas seguras del levantamiento** de cargas.



- **Buen agarre del material**, dedos flexionados.
- **Acercarse a la carga, pies separados y posición firme**.
- **Flexionar las rodillas** y levantar la carga con **ambos brazos**.
- Mantener la **espalda recta**, carga cerca del cuerpo y hacer fuerza con las piernas.

Utiliza equipos de **protección individual** para minimizar daños y mejorar el agarre.

Mantén una buena postura de trabajo



El **cuerpo erguido** con el tronco recto, con un reparto correcto del peso.

No realizar movimientos forzados o bruscos del cuerpo.

Evitar mantener la misma posición durante mucho tiempo.

Adecuar plano de trabajo (medio - altura de codos, precisión - más alto esfuerzo - más bajo).

En el transporte manual



Comprueba que la **capacidad del equipo** es adecuada para el peso de la carga.

Distribuye la **carga equilibrada** y sujeta las piezas sobre el equipo.

Mejor **empujar con brazos extendidos y tronco recto** aprovechando tu peso que arrastrar.

Agarra los equipos por sus **mangos o empuñaduras**.

En transpaletas conduce y guía **tirando de la empuñadura de tracción**.

Maniobra con suavidad, evita giros bruscos y supervisa la carga y estabilidad.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA EMPRESA



Diseñar adecuadamente el puesto de trabajo (equipos, materiales, alcances, etc.)



Disponer de mesas o plataformas de altura adaptable para mejor traslado de materiales



Facilitar Equipos de Protección Individual adecuados (especificar los más usuales).



Facilitar equipos y elementos para el manejo de cargas (carros, transpaletas, carretillas, herramientas adecuadas, sistemas de sujeción, etc.)



Organizar el trabajo adecuadamente (descansos, turnos y alternancia de tareas).