



Trastornos dorsolumbares de origen laboral Resumen del informe de la Agencia

Los trastornos dorsolumbares de origen laboral, en los que se incluyen el dolor y las lesiones de carácter lumbar, constituyen un problema significativo y de importancia creciente en Europa. La presente ficha informativa subraya los principales resultados del informe de la Agencia sobre la prevalencia, los orígenes, los factores de riesgo relacionados con el trabajo y las estrategias de prevención efectivas para este tipo de dolencias. El informe se limita a los trastornos dorsolumbares; no obstante, algunos de los resultados pueden aplicarse a otros tipos de problemas de espalda relacionados con el trabajo.

Dimensiones del problema

Según diversos estudios, entre el 60 % y el 90 % de las personas padecerán trastornos dorsolumbares en algún momento de su vida y en la actualidad, en un momento dado, entre un 15 % y un 42 % de la población sufre trastornos de este tipo (el porcentaje depende de la población estudiada y de la definición de dolor lumbar que se emplee). Los datos de la encuesta europea sobre las condiciones de trabajo (1) revelan que el 30 % de los trabajadores europeos padecen dolor lumbar, y que éste constituye el primero de los trastornos de origen laboral de que se informa. En otro informe reciente de la Agencia (2), algunos Estados miembros de la Unión Europea señalan un aumento de las lesiones causadas por manipulación física y también de las lesiones de espalda.

Aunque en la mayoría de los casos los pacientes se recuperan plenamente de los episodios de dolor lumbar (entre el 60 % y el 70 % se recupera en un plazo de seis semanas, y entre el 70 % y el 90 % en un plazo de doce semanas), a este problema se le añade una gran cantidad de tiempo de trabajo perdido (3) (4). Además, la tasa de recurrencia de los trastornos dorsolumbares es muy elevada: se sitúa entre el 20 % y el 44 % en un año y en toda una vida se señalan hasta un 85 % de recurrencias. Es importante recordar que, una vez lesionada, la espalda resulta vulnerable y las recaídas son más probables si en el lugar de trabajo hay factores de riesgo que no se corrigen.

Aunque los trastornos dorsolumbares son sumamente comunes en todos los tipos de industrias y empleos, diversos estudios han demostrado que los índices de prevalencia son especialmente elevados en ciertos tipos de industrias y en ciertas profesiones. Por ejemplo, se encuentran índices de prevalencia especialmente elevados entre las siguientes profesiones: trabajadores agrícolas; trabajadores de la construcción; carpinteros; conductores, incluidos camioneros y tractoristas; enfermeros y auxiliares de enfermería; empleados de la limpieza, celadores, y asistentes domésticos. Parece ser que la prevalencia de los trastornos dorsolumbares en la Unión Europea es similar entre hombres y mujeres (1).

Las estimaciones de los Estados miembros acerca del coste económico de todos los aspectos relacionados con la enfermedad en los Estados miembros oscilan entre el 2,6 % y el 3,8 % del producto nacional bruto (5), aunque no se dispone de cifras precisas. No obstante, estas cifras pueden ser mayores, dado que los costes sociales reales son difíciles de calcular. En un estudio de los Países Bajos (6) se estimaba que, en 1991, el coste total de los trastornos de espalda representó para la sociedad un 1,7 % del producto nacional bruto.

Orígenes de los trastornos dorsolumbares

Los trastornos dorsolumbares incluyen problemas de columna vertebral tales como hernias y espondilolistesis, lesiones musculares y de los tejidos blandos. Además del proceso degenerativo normal propio del envejecimiento, los estudios epidemiológicos revelan que la falta de ergonomía en el lugar de trabajo contribuye a producir afecciones lumbares en una espalda sana o a acelerarlas en una espalda ya dañada. La falta de ergonomía en el trabajo incrementa la carga o la tensión de la espalda, provocada por diversas causas; por ejemplo, levantamiento de objetos, torsiones, inclinaciones, movimientos bruscos o forzados, estiramientos y posturas estáticas. Las tareas incluyen trabajo físico, y manipulación y conducción de vehículos (en la conducción es sabido que la vibración corporal es otro factor que contribuye a los trastornos).

Aunque los problemas relacionados con los discos vertebrales pueden detectarse con rayos X o escáner óseo, hay otras anomalías como las lesiones musculares y de los tejidos blandos que con frecuencia no pueden detectarse de este modo. De hecho, el 95 % de los trastornos dorsolumbares se denominan «no específicos». Las pruebas demuestran la conveniencia de

adoptar el enfoque común que se propone a continuación para prevenir y reducir todo tipo de trastornos dorsolumbares de origen laboral.

Factores de riesgo relacionados con el trabajo

Se han publicado numerosos artículos en los que se investigan los factores de riesgo de los trastornos dorsolumbares, incluida una gran variedad de factores de riesgo físicos, psicosociales o de tipo personal. El número de estudios epidemiológicos que abordan los factores de riesgo psicológicos durante el trabajo es considerablemente menor que los estudios basados en la carga física. Además, la fuerza de la asociación en general es mayor para los factores biomecánicos. No obstante, van en aumento las pruebas que vinculan los factores psicosociales con los trastornos dorsolumbares, especialmente cuando aparecen al mismo tiempo que los factores físicos. La incidencia de los trastornos dorsolumbares también se ha asociado estrechamente con el deficiente contenido y la mala organización del trabajo. En el cuadro 1 figuran los principales factores de riesgo relacionados con el trabajo.

Cuadro 1. Factores de riesgo que aumentan el riesgo de padecer trastornos dorsolumbares

Aspectos físicos del trabajo

- Trabajo físico pesado.
- Levantamiento y manipulación de cargas.
- Posturas extrañas (por ejemplo, inclinaciones, torsiones, posturas estáticas).
- Vibración de cuerpo entero (por ejemplo, conducción de camiones).

Factores psicosociales relacionados con el trabajo

- Escaso apoyo social.
- Escasa satisfacción laboral.

Factores de organización del trabajo

- Deficiente organización del trabajo.
- Deficiente contenido del trabajo.

Estrategias y eficacia de la prevención

Las estrategias de prevención de los trastornos dorsolumbares se basan en intervenciones centradas en el lugar de trabajo y en la atención médica. Cada vez se reconoce en mayor medida la necesidad de adoptar un enfoque integrado que incluya ambos tipos de intervención para tratar el problema con eficacia. Hay un apoyo creciente a la eficacia de la ergonomía en el lugar de trabajo. Las intervenciones ergonómicas se basan en un enfoque «holístico» o sistémico que considera a la vez tanto el efecto del equipo, del entorno laboral y de la organización del trabajo como al trabajador. También es importante para la eficacia de las intervenciones ergonómicas el hecho de que los trabajadores participen activamente en su adopción.

En el cuadro 2 figura un resumen de las principales estrategias de prevención. Estas cubren tanto las estrategias de prevención primaria (eliminación de las causas) como de prevención secundaria (tratamiento y rehabilitación). En este caso también, las opiniones expertas señalan que, si bien debe hacerse especial hincapié en la prevención primaria, es preciso examinar todos estos factores con una visión de conjunto. Por ejemplo, los estudios muestran que es improbable que, por sí sola, la formación sea efectiva si persiste la deficiencia de los factores ergonómicos en el trabajo y que, por ejemplo, es preciso que la formación incluya cómo detectar riesgos potenciales y qué hacer una vez se detectan, así como técnicas seguras de manipulación física.

Cuadro 2. Estrategias para la prevención de trastornos dorsolumbares en el lugar de trabajo

- Reducción de las exigencias físicas.
- Mejoras en la organización del trabajo.
- Educación/formación (como parte de un enfoque integrado).
- Tratamiento médico y rehabilitación.
- Estrategias cognitivas y de conducta (por ejemplo, estrategias defensivas).

Los empresarios europeos ya disponen de un nivel de información importante con vistas a la protección de los trabajadores de las lesiones de espalda provocadas por el trabajo de manipulación física que se incluye en la Directiva sobre manipulación manual de cargas (Directiva 90/269/CEE del Consejo) (7), que se elaboró con el objetivo específico de prevenir riesgos dorsolumbares durante la manipulación manual de cargas. Basándose en los conocimientos actuales, la directiva establece disposiciones mínimas de seguridad y salud que siguen un enfoque integrado, y en el anexo se incluye una lista de factores de riesgo a los que los empresarios deberían prestar atención a la hora de realizar evaluaciones y de adoptar medidas preventivas. Entre éstas cabe incluir:

- Características de la carga (por ejemplo, que sea pesada o difícil de sujetar).
- Esfuerzo físico requerido (por ejemplo, esfuerzo demasiado importante, movimientos de torsión, cuerpo en posición inestable).
- Características de medio de trabajo (por ejemplo, falta de luz suficiente; otras restricciones de la postura del trabajador, como una altura de la posición de trabajo demasiado alta o demasiado baja; suelos desiguales o resbaladizos).
- Exigencias de la actividad (por ejemplo, actividad o esfuerzo prolongado, periodos de descanso insuficientes, distancias excesivas para el desplazamiento de cargas, ritmo de trabajo impuesto).
- Factores individuales (por ejemplo, vestimenta, etc., que restrinja los movimientos; formación o conocimientos inadecuados).

Existe la idea de que en cierto modo es artificial separar los trastornos dorsolumbares de otros problemas de espalda de origen laboral, ya que no hay una división estricta entre estos últimos y otras alteraciones musculoesqueléticas. Se necesita un enfoque común para todos los problemas musculoesqueléticos en el lugar de trabajo [a título indicativo, consúltese los informes de la Agencia y la información de la página web sobre los trastornos musculoesqueléticos (8) (9) (10)].

Necesidad de investigación y de consenso

La bibliografía ofrece una amplia base de documentación sobre el enfoque ergonómico reflejado en la Directiva sobre manipulación manual que sirve de base para que los empresarios tomen medidas al respecto. Para ayudar a su aplicación, el informe sugiere que el foco principal de la investigación futura debe centrarse en cómo aprovechar con más eficacia en la práctica el enfoque ergonómico. La investigación puede incluir:

- Estudios en los que se evalúen de modo satisfactorio las estrategias de intervención «holísticas» (por ejemplo, aplicación de la ergonomía, ergonomía integrada con rehabilitación y vigilancia de la salud).
- Estudios para desarrollar y evaluar métodos prácticos de evaluación del riesgo aplicados en el lugar de trabajo.
- Estudios del efecto de las combinaciones de factores y su evaluación práctica.

Aunque la propuesta es que el foco principal de la investigación futura se centre en estrategias de prevención de las lesiones en el lugar de trabajo, se sugieren también una serie de aspectos relativos al análisis de laboratorio del problema (por ejemplo, técnicas de medición de la exposición a los riesgos, métodos de medición de los movimientos conjuntos, y estudios para entender mejor las propiedades bioquímicas y biomecánicas de las vértebras, los discos y los ligamentos).

Más información

Se puede obtener más información sobre la prevención de los trastornos musculoesqueléticos consultando la página web de la Agencia, <http://osha.eu.int>, desde la que se pueden descargar gratuitamente las publicaciones de la Agencia. La información incluye breves fichas informativas (*factsheets*) y varios informes. Se pueden encontrar diversas soluciones a los riesgos de alteraciones musculoesqueléticas en http://europe.osha.eu.int/good_practice/.

Bibliografía/Referencias

- 1 «Condiciones de trabajo en la Unión Europea (resumen de la encuesta de 1996)», Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo.
- 2 «El estado de la seguridad y la salud en el trabajo en la Unión Europea», Informe de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2000.
- 3 Andersson, G.B.J.: «Epidemiological features of chronic low-back pain» («Rasgos epidemiológicos de las afecciones dorsolumbares crónicas»), *The Lancet*, 1999; nº 354, pp. 581-585.
- 4 Hillman, M.; Wright, A.; Rajaratnam, G.; Tennant, A.; Chamberlain, M.A.: «Prevalence of low-back pain in the community: implications for service provision in Bradford, UK» («Prevalencia de las afecciones dorsolumbares en la comunidad: repercusiones para la prestación de servicios en Bradford, Reino Unido»), *Journal of Epidemiology Community Health*, 1996, nº 50, pp. 347-352.
- 5 «La repercusión económica de la seguridad y la salud en el trabajo en los Estados miembros de la Unión Europea», Informe de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 1998, disponible en <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>.
- 6 Van Tulder, M.W.; Koes, B.W., y Bouter, L.M.: «A cost-illness study of back pain in the Netherlands» («Estudio de los costes sanitarios de los trastornos de espalda en los Países Bajos»), *Pain*, 1995, nº 62, pp. 233-240.
- 7 Vínculos de la página web de la Agencia con la legislación de la Unión Europea, <http://europe.osha.eu.int/legislation/>, y con las páginas de los Estados miembros en los que puede consultarse legislación nacional y directrices en relación con la Directiva sobre manipulación manual y otras.
- 8 «Work related neck and upper limb musculoskeletal disorders» («Trastornos musculoesqueléticos de origen laboral del cuello y las extremidades superiores»), Informe de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2000, disponible en <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>.
- 9 «Repetitive strain injuries in the member States of the European Union» («Lesiones por esfuerzo repetitivo en los Estados miembros de la Unión Europea»), Informe de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2000, disponible en <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>.
- 10 Presentación de la página web de la Agencia sobre las soluciones prácticas en materia de trastornos musculoesqueléticos en http://europe.osha.eu.int/good_practice/.

Cómo obtener el informe

Se puede obtener el informe completo en la página web de la Agencia (<http://agency.osha.eu.int/publications/reports/lowback/>), de donde se puede descargar gratuitamente. El informe impreso («Work-related low-back disorders» [«Trastornos dorsolumbares de origen laboral»], Op de Beeck, R., y Hermans, V., Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, 2000, ISBN 92-95007-02-6) puede solicitarse a la Oficina de Publicaciones de la Comunidad Europea (EUR-OP) en Luxemburgo (<http://eur-op.eu.int/>) o a sus oficinas de ventas. Es precio en Luxemburgo es de 7 euros (IVA no incluido).

Esta ficha informativa está disponible en todas las lenguas de la Unión Europea en <http://agency.osha.eu.int/publications/factsheets/>.

Sobre el informe

La Agencia ha publicado un informe de investigación sobre los trastornos dorsolumbares de origen laboral. El informe proporciona un panorama de los conocimientos actuales sobre el tema. El trabajo ha sido realizado por el Instituto de Seguridad y Salud en el Trabajo (Prevención) de Bélgica.