

DOLOR DE ESPALDA EN EL TRABAJO

Fuente: Internet/Geosalud

Pocas Personas están al tanto de los costos, entre otras consecuencias, que acarrea el dolor de espalda y hombros ocasionado por posturas laborales. Un estudio publicado en Inglaterra, por ejemplo, presentó los resultados de varias encuestas acerca de los síntomas músculo esqueléticos de la población en general. Realizadas en Holanda e Inglaterra, entre el 14 por ciento y el 20 por ciento reportó tener dolor de espalda. De acuerdo esa fuente, el British Journal of General Practitioners, sólo entre un 40 y un 50 por ciento de las personas encuestadas consultaron con un médico por esta dolencia, y de los que sí lo hicieron, entre el 40 y el 50% refirió que al año de la primer consulta los dolores persistían o habían vuelto a aparecer. En cuanto al costo económico, los datos de Suecia, muestran que de los seguros por incapacidad debida a problemas musculoesqueléticos que se pagan en dicho país, alrededor del 18 por ciento corresponde a problemas de cuello y espalda.

La publicación dio cuenta, además, que las mujeres parecen presentar más problemas de espalda que los hombres; además, la frecuencia de los dolores va aumentando con la edad. Tanto el hábito de fumar como haber padecido golpes anteriores, se asociaron con el dolor de espalda. Aquellos que más expuestos están a esta dolencia son los que trabajan como cajeros, quienes confeccionan prendas, los soldados, colocadores de ladrillos, los que trabajan con herramientas neumáticas o en la industria de la carne. También los peluqueros, yeseros, empacadores, obreros de líneas de ensamblaje y aquellos que permanecen muchas horas frente a la computadora como secretarias o programadores.

En cuanto a los factores de riesgo, se hace referencia a una revisión de aproximadamente 29 trabajos científicos, que los clasifica en dos tipos:

- Factores físicos (acarrear o levantar cargas pesadas, trabajar en posturas incómodas, realizar movimientos repetitivos y estar expuesto a las vibraciones)
- Factores psicosociales (stress mental, presión en el trabajo, falta de apoyo social - por ejemplo de compañeros de trabajo y supervisores-; y escasa estimulación o satisfacción en el empleo.

Según la revisión, los hallazgos fueron consistentes únicamente para los movimientos repetitivos y las herramientas con vibración. Para los otros factores de riesgo, sólo se encontró asociación en aquellos trabajos que socialmente no estaban mejor calificados. Casi todas las investigaciones hallaron una asociación entre los factores psicosociales y el con dolor de espalda.

También se comprobó que la recuperación no es muy buena en los casos de edad muy avanzada, síntomas severos y problemas de desviación ocular con dolor de cuello. Por el contrario, aquellas personas que no presentan traumatismo grave previo al comienzo de los dolores, o que comenzaron en forma muy aguda, tienen mejor pronóstico. Algunos factores psicológicos propios (como distress psicológico, miedo al movimiento, etc.) pueden jugar un papel importante en el pasaje del dolor agudo al crónico, sin embargo esta asociación se encontró principalmente en estudios que trataban sobre el dolor en la parte baja de la espalda y en el cuello.

En Holanda e Inglaterra se publicaron guías desarrolladas por médicos especialistas en salud ocupacional, para el manejo de pacientes con dolor en la parte baja de la espalda y de hombros. Esto es un indicio de que los esfuerzos para prevenir este tipo de dolores deben dirigirse a identificar y evitar tanto los factores físicos como los psicosociales y la iniciativa para la implementación de programas óptimos, debe comprender a los trabajadores y también a los empleadores.

Como indicación extra, los expertos dicen que la persona con dolor de hombros debe mantenerse activa y retornar al trabajo lo antes posible. Si la enfermedad está muy avanzada, una estrategia posible, sería la de modificar ciertos aspectos y condiciones de las características laborales.

Con respecto a la prevención, el consenso indica como principales medidas preventivas, el hecho de que el brazo no debe ser extendido más allá de la línea de la espalda o colocado en una posición extrema por mucho tiempo. El trabajo no debería significar un alto esfuerzo repetitivo de la porción superior del brazo, especialmente no deberían hacerse con fuerza aplicada o cuando no existe suficiente cantidad de tiempo para la recuperación. Las tareas que comprenden la movilización de las manos por encima de los hombros o con el hombro en una rotación extrema hacia afuera, deberían ocurrir sólo por breves períodos de tiempo. Además, es bueno evitar las tareas prolongadas con herramientas que sometan a la persona a la vibración. Asimismo, las tareas de trabajo deberían ser variadas y el empleado tener la oportunidad de influir sobre el patrón más adecuado para realizarlas.

Finalmente, se menciona el largo camino recorrido en la investigación de estos temas, pero sin embargo, se sostiene, es difícil emitir aún conclusiones definitivas, sobre todo debido a la falta de trabajos longitudinales, es decir que estudien esta causa-efecto a lo largo de un período prolongado de tiempo.