

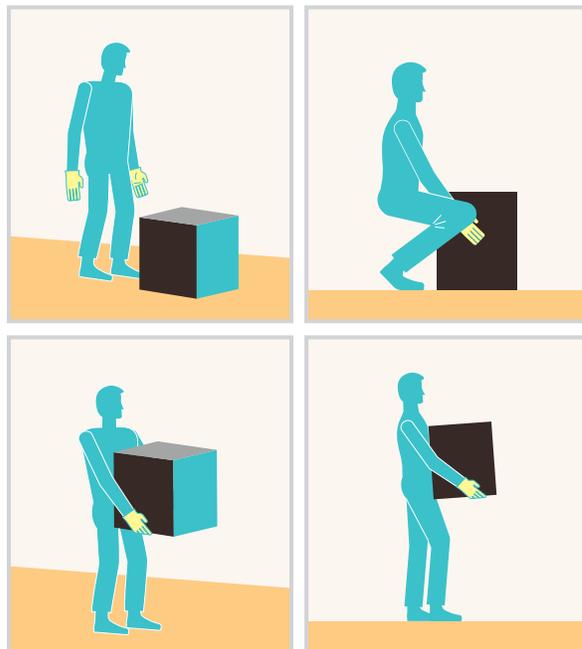


ERGONOMÍA PARA LA PREVENCIÓN DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS (TME)

CÓMO EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA

¿QUÉ ES EL LUMBAGO?

El dolor de espalda, comúnmente llamado lumbago, no es una enfermedad específica. Es un síntoma que puede ser la expresión de múltiples causas.



RECOMENDACIONES PREVENTIVAS

- Sustituye en lo posible el **manejo manual por equipo mecanizado**.
- Usa **equipos de apoyo** como carros o equipos neumáticos.
- **Capacítate en técnicas adecuadas** para el MMC.
- Mantén la **carga cercana al cuerpo**.
- Cuando tomes una carga, **usa tus manos de forma segura**.
- **No gires o dobles excesivamente la columna**. Acostumbra a doblar las rodillas al tomar una carga.
- Procura **contraer la musculatura abdominal** mientras levantas la carga.
- Realiza ejercicios para **fortalecer la musculatura abdominal**.

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL LUMBAGO?

- Es un **problema multifactorial**, en el que influyen factores **personales**, como el sobrepeso, y **laborales**, como el MMC.
- Desde una perspectiva laboral estudios epidemiológicos indican que hay una **asociación entre el MMC y el dolor lumbar**.

*MMC: Manejo Manual de Carga

¿LA FAJA LUMBAR PERMITE EVITAR EL LUMBAGO?

- **No existe evidencia suficiente** que permita recomendar el uso de fajas como medida de prevención de lumbago.
- La faja lumbar fue diseñada para **complementar** el soporte compensatorio proporcionado por la **musculatura abdominal durante labores que involucre el MMC**.



NORMATIVA ASOCIADA

Guía Técnica (Ley N°20.001, Decreto Supremo N°63) para identificar y evaluar los factores de riesgo asociados al MMC.



CURSOS DE CAPACITACIÓN ACHS

Todos los trabajadores que realicen este tipo de labores pueden participar en los siguientes cursos:

1 MANEJO MANUAL DE CARGA

2 ERGONOMÍA Y AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO