



Cinturones para la espalda o Faja lumbar de seguridad

En el más grande estudio realizado de este tipo, el Instituto Nacional de la Salud y la Seguridad Ocupacional (NIOSH) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) no encontró evidencia de que los cinturones para la espalda reduzcan las lesiones o los dolores de espalda en los trabajadores de almacenes que levantan o mueven mercancía, según los resultados publicados en la edición de diciembre 6 del 2000 del Journal of the American Medical Association (JAMA).

El estudio **no encontró** ninguna diferencia estadística significativa entre la incidencia de los reclamos por compensación debido a lesiones de la espalda relacionadas al trabajo entre trabajadores que reportaron usar los cinturones para la espalda todos los días, y la incidencia de los mismos reclamos entre trabajadores que reportaron el nunca haber utilizado los cinturones para la espalda o que los usaron pero no más de una o dos veces al mes.

De igual manera, tampoco se encontró diferencia estadística significativa al comparar la incidencia de dolores en la espalda entre trabajadores que reportaron haber utilizado los cinturones para la espalda a diario, con respecto a la incidencia entre los trabajadores que reportaron usarlos no más de una o dos veces al mes. El estudio tampoco encontró una diferencia estadística significativa entre la razón de los reclamos por lesiones de espalda entre empleados de tiendas en las cuales el uso de cinturones para la espalda era mandatorio, y la razón de los mismos reclamos en tiendas donde el uso del cinturón para la espalda era voluntario.

Los cinturones para la espalda, también conocidos como soportes para la espalda o cinturones abdominales, parecen corsés.

En años recientes, han sido usados en numerosas industrias para prevenir las lesiones del trabajador durante levantamientos.

Existen más de 70 tipos de cinturones industriales para la espalda, incluyendo los de peso liviano y nylon estirable usados por los trabajadores en este estudio.

En 1995, se compraron aproximadamente cuatro millones de cinturones para la espalda para uso en los lugares de trabajo, éste es el año más reciente del que había información disponible. Los resultados del nuevo estudio son consistentes con los hallazgos previos del NIOSH, reportados en 1994, de que no hay suficiente evidencia científica que apoye la noción de que los trabajadores deben usar cinturones para la espalda con el objeto de disminuir

División Difusión y Comunicaciones**Latinoamérica**

el riesgo de una lesión en la espalda relacionada al trabajo. Este estudio prospectivo fue el más grande realizado con relación al uso de los cinturones para la espalda.

Desde abril de 1996 hasta abril de 1998, el NIOSH entrevistó a 9,377 empleados de 160 tiendas recién abiertas de una cadena nacional.



Los empleados fueron identificados por la administración de la tienda como implicados en tareas de manejo de materiales (levantar o mover mercancía). A través de las entrevistas, se obtuvo data e información detallada sobre los hábitos del empleado con relación al uso del cinturón para la espalda, su historial de trabajo, hábitos de estilo de vida, actividades en el trabajo, características demográficas, y satisfacción en el trabajo.

El estudio también examinó los reclamos por compensación de los trabajadores para lesiones en la espalda entre los empleados de las tiendas por un período de dos años.

En un estudio prospectivo, los investigadores identifican un grupo de trabajadores para la evaluación, y luego se reúne información actualizada en ese grupo según va avanzando el estudio. En este estudio, el NIOSH determinó de antemano los hábitos de los trabajadores en cuanto a si usaban los cinturones para la espalda, anticipándose a cualquier lesión, y recogían datos según los trabajadores iban presentando reclamos por lesiones en la espalda.

Algunos de los hallazgos de este estudio son:

- Que no hay diferencia estadística significativa al comparar la razón de lesiones en la espalda entre trabajadores que usaban sus cinturones para la espalda a diario (3.38 casos por cada 100 empleados a tiempo completo o FTEs) y la razón de lesiones de espalda entre los trabajadores que no lo usaban más de una o dos veces al mes (2.76 casos por cada 100 FTEs).
- Que no hay diferencia estadística significativa entre la incidencia de dolores de espalda entre los trabajadores que usualmente usaban su cinturón para la espalda a diario (17.1 por ciento) y la incidencia de dolores de espalda entre los trabajadores que no lo usaban más de una o dos veces al mes (17.5 por ciento).
- Que no hay diferencia estadística significativa entre el promedio de reclamos por lesiones en la espalda en tiendas en las cuales el uso del cinturón de espalda es mandatorio (2.98 casos por cada 100 FTEs) y el promedio en las tiendas donde el uso del cinturón de espalda es voluntario (3.08 casos por cada 100 FTEs).
- Un historial con lesiones en la espalda era el factor de riesgo más fuerte para predecir ya fuera un reclamo por lesión en la espalda o un reporte de

División Difusión y Comunicaciones**Latinoamérica**

dolor de espalda en los empleados, sin considerar el uso del cinturón para la espalda.

- La razón de las lesiones en la espalda entre aquellos con un historial previo de dolores de espalda (5.14 casos por cada 100 FTEs) es casi el doble de la razón de los trabajadores sin historial previo de dolores de espalda (2.68 por cada 100 FTEs)
- Aún para los empleados en los trabajos más arduos, las comparaciones de reclamos por lesiones y por dolor en la espalda no muestran diferencias asociadas con el uso del cinturón para la espalda.

NIOSH recomienda que tanto los empleadores como los trabajadores minimicen su riesgo de lesiones en la espalda desarrollando e implementando un amplio programa ergonómico.

Un programa de ésta naturaleza debería enfocarse en la prevención:

- incluir una evaluación de todas las actividades en el trabajo para asegurarse que las tareas puedan ser completadas sin exceder las capacidades físicas del trabajador
- incorporar entrenamientos amplios y continuos para los trabajadores en la mecánica del levantar y sus técnicas proveer un programa de vigilancia para identificar problemas musculo-esqueléticas potenciales relacionados al trabajo.
- incluir un programa de gestiones médicas.

Una copia del estudio del JAMA está disponible en la página Web de NIOSH (<http://www.cdc.gov/niosh>). Información sobre las investigaciones anteriores de NIOSH sobre los cinturones para la espalda está contenida en dos publicaciones de NIOSH: Workplace Use of Backbelts, Review and Recommendations (DHHS [NIOSH] Publicación No. 94-122) y Back Belts - Do They Prevent Injury? (DHHS [NIOSH] Publicación No. 94-127). Información sobre cómo establecer un programa ergonómico para un lugar de trabajo se provee en la publicación del NIOSH Elements of Ergonomics Programs - A Primer Based on Workplace Evaluations of Musculoskeletal Disorders (DHHS [NIOSH] Publicación No. 97-117). Las tres publicaciones también están disponibles en la página Web de NIOSH.

Enero 2012