



¿HAS PENSADO CÓMO SERÍA TU VIDA SI  
TU COLUMNA NO TE PERMITIERA MOVERTERTE?

Esta ficha pretende brindar información a trabajadores y empleadores para la prevención de alteraciones músculo esqueléticas en la columna lumbar, buscando fortalecer sus roles como gestores de salud y bienestar en el lugar de trabajo.



PELIGROS



SÍNTOMAS



MEDIDAS  
PREVENTIVAS



RECOMENDACIONES



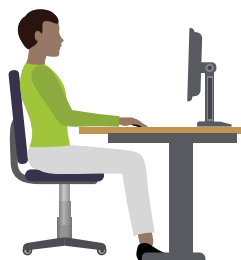
¿CUÁLES SON LOS PELIGROS  
QUE PODRÍAN AFECTAR LA  
COLUMNA LUMBAR?

#### PELIGROS RELACIONADOS CON EL TIPO DE TAREA

- Mantener posturas sentado o de pie con pocas variaciones por tiempo prolongado.
- Adoptar posturas incómodas en posición sentado o de pie.
- Llevar a cabo actividades que no permitan variar las tareas, los movimientos del tronco o miembros superiores durante la jornada laboral.
- Permanecer sentado sin soporte adecuado del tronco o los brazos.
- Ejecutar actividades manuales en las cuales los brazos están alejados del tronco.
- Realizar movimientos repetidos del tronco en rotación, flexión e inclinación.
- Realizar actividades que requieran empujar o halar cargas.
- Realizar actividades manuales en posición sentado que requieran manipular cargas por leves que sean.
- Desarrollar actividades que requieran levantamiento y transporte de cargas sin importar el peso o la altura de la superficie de trabajo. Asimismo, realizar actividades que requieran llevar cargas sobre la espalda y hombros como morrales, equipos, etc.
- Llevar a cabo tareas con exposición a vibración de cuerpo entero ya sea en posición sentado o de pie.



¿CUÁLES SON LOS PELIGROS QUE PODRÍAN AFECTAR LA COLUMNA LUMBAR?



RELACIONADOS CON LA ESTACIÓN DE TRABAJO

- Estaciones de trabajo que restringen la accesibilidad del trabajador para realizar la tarea o que no permiten adecuada movilidad de los miembros inferiores al realizarla.
- Superficies de trabajo que por su diseño generan que el trabajador deba inclinar, flexionar o rotar el tronco para realizar la tarea.
- Sillas que no permitan un ajuste adecuado del espaldar, asiento y altura de acuerdo con las medidas del cuerpo del trabajador, así como aquellas que no se adaptan a las características de la tarea generando fatiga temprana.

PELIGROS RELACIONADOS CON EL TRABAJADOR

- Trabajadores sin experiencia o entrenamiento físico para la labor.
- Embarazadas.
- Individuos sedentarios con debilidad muscular generalizada u obesos.
- Personas con alteraciones osteomusculares en columna, pelvis o miembros inferiores, así como antecedentes de caídas o golpes en la pelvis o columna.
- Individuos con alteraciones en la percepción de dolor y estímulos aversivos.
- Niveles elevados de estrés psicológico o emocional.





¿CUÁLES SON ALGUNOS SÍNTOMAS QUE INDICAN QUE HAY ALTERACIONES EN LA COLUMNA LUMBAR?



- Dolor o molestia a nivel de la cintura que aumenta con posturas mantenidas o con esfuerzos leves del tronco (como labores básicas del hogar).



- Dolor en la cintura o pelvis que no desaparece con el descanso.
- Punzada en la columna lumbar al toser o estornudar.
- Dolor u hormigueo en la parte posterior de las piernas o pies.
- Sensación de quemazón o adormecimiento en la parte posterior de las piernas que disminuye con el cambio de postura.



¿QUÉ TIPO DE MEDIDAS PREVENTIVAS PUEDEN TOMAR LOS EMPLEADORES?

#### CONTROLES DE INGENIERÍA

- Identificar en aquellos procesos que involucren manipulación manual de cargas, en qué áreas o puntos se puede eliminar la exposición mediante la implementación de herramientas o tecnología que reduzca el esfuerzo físico en el trabajador, como estibadoras eléctricas, puente grúas, bandas transportadoras, etc.
- Considerar un programa de mantenimiento preventivo de las ayudas y dispositivos mecánicos que se utilizan en la manipulación de cargas.
- Garantizar que la carga por levantar y transportar manualmente no exceda pesos de 12,5 kg para personal femenino y 25 kg para personal masculino.
- Verificar que los procedimientos de almacenamiento contemplen ubicar los objetos más pesados y de mayor rotación en las zonas más cercanas al trabajador.



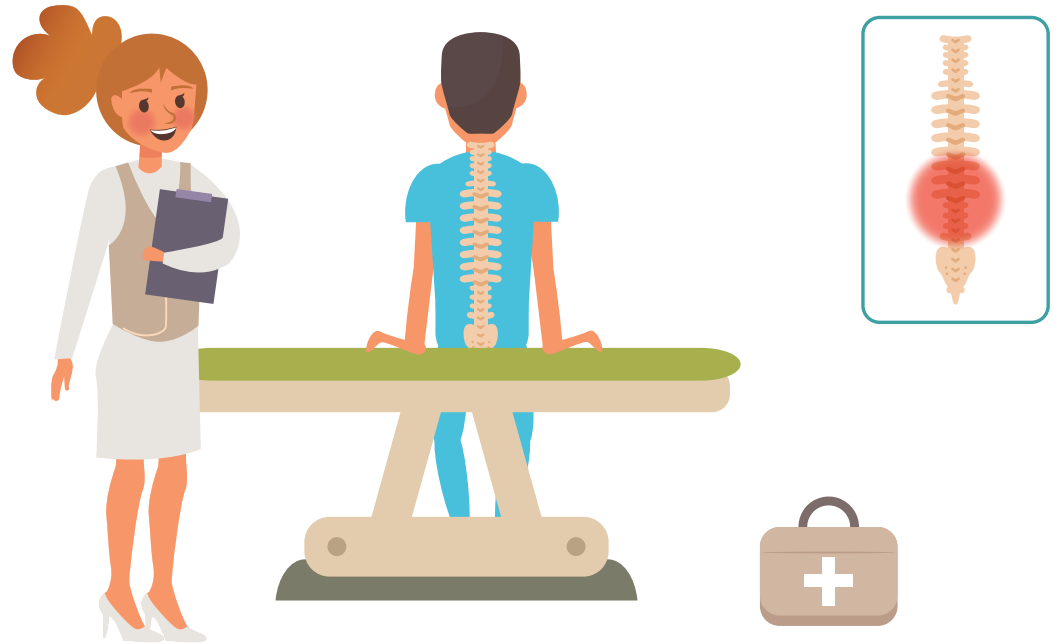
**Recuerda:** la manipulación manual de cargas se debe reducir lo máximo que sea posible dentro de un proceso productivo.



- Verificar que las áreas de trabajo estén organizadas y permitan al trabajador acercarse a la carga (distancias inferiores a 41,5 cm entre el trabajador y la carga). Asimismo, las cargas deben estar ubicadas a una altura aproximada de 70 cm respecto al piso.
- Asegurar que las cargas posean agarraderas para facilitar su manipulación. Las asas y agarraderas deben ser ergonómicas y cómodas para que sean sujetadas con toda la mano.
- Considerar que las sillas de los vehículos cuenten con sistemas de suspensión y absorción de vibraciones y los conductores sepan cómo ajustarlas. Además, estimar su inspección y mantenimiento.
- Garantizar que las superficies de trabajo permitan al trabajador adoptar una postura cómoda (espalda derecha, brazos cerca del cuerpo y fácil movilidad de las piernas).
- Asegurar que los diseños de los puestos de trabajo (superficies, alturas, alcances y señales) se adapten a las dimensiones y medidas corporales de los trabajadores. En tareas en posición sentado, la altura de la superficie de trabajo debe permitir el apoyo de los brazos.
- Las sillas que se utilicen deben estar acordes al tipo de tarea y permitir el apoyo completo del tronco, pelvis y miembros inferiores.

## CONTROLES ADMINISTRATIVOS

- En la medida de lo posible, asignar recursos que mecanicen y automaticen los procesos para controlar las exigencias físicas y reducir los tiempos de exposición en el trabajador.
- Controlar los tiempos de exposición a vibración de cuerpo entero según las normas ISO.
- Garantizar el óptimo estado de funcionamiento de las herramientas o ayudas mecánicas dispuestas para la movilización de cargas.
- Estimar que durante la jornada de trabajo exista variación en las tareas.
- Organizar las tareas de manera que permitan cambiar los requerimientos de postura y fuerza.
- Asegurar tiempos de descanso o reposo durante la jornada laboral.
- Para la compra y selección de sillas, buscar ayuda de un experto en el tema.
- Verificar que los trabajadores tengan elementos de confort ergonómico según la tarea como apoyapiés, tapetes antifatiga, etc. Asimismo, verificar que las dotaciones y vestuario sean cómodos y permitan realizar las tareas de acuerdo con sus requerimientos físicos.



- Involucrar a los trabajadores en la identificación de peligros y riesgos para el fomento de soluciones que disminuyan el riesgo.
- Realizar entrenamiento a los trabajadores en el uso adecuado del cuerpo en actividades de manipulación manual de cargas o tareas que requieran esfuerzos físicos elevados.
- Educar en hábitos de vida saludables (promoción de buenos hábitos alimenticios, prevención del tabaquismo y consumo de alcohol). Igualmente, implementar programas para fomentar la condición física y educar en la relación de esta con la prevención de lesiones a nivel lumbar.
- Implementar actividades de prevención de lesiones lumbares con ayuda de un profesional en riesgos laborales.
- Realizar exámenes ocupacionales para vigilar la condición de salud de los trabajadores e implementar acciones tempranas que garanticen su bienestar.
- Seguir las recomendaciones laborales dadas a los trabajadores que presenten enfermedad laboral.
- Realizar seguimiento a la salud de los trabajadores que reporten ausencias o incapacidades por dolor lumbar.



### ¿QUÉ RECOMENDACIONES PUEDES SEGUIR COMO TRABAJADOR EN EL AUTOCUIDADO DE TU COLUMNA LUMBAR?

- Sugiere a tu jefe inmediato, supervisor y/o la gerencia, mejoras en tu puesto de trabajo que disminuyan la fatiga a nivel lumbar.
- Verifica que en posición de pie o sentado, tus pies se encuentren separados y bien apoyados en el piso.
- Durante tareas que requieren posición de pie por tiempos prolongados, contrae el abdomen y mueve ocasionalmente la pelvis hacia adelante y atrás cuando sientas fatiga; esto reduce la presión en la columna lumbar. También alterna la ubicación de los pies y utiliza apoyapiés.
- Evita el uso de sillas que estén en mal estado (dentro y fuera del trabajo) o que generen fatiga temprana en la columna.
- Apoya el tronco completamente en el espaldar de la silla y los antebrazos y las manos sobre la superficie de trabajo.
- Identifica qué opciones existen para reducir el esfuerzo físico antes de realizar tareas de manipulación manual de cargas.
- Durante la manipulación manual de cargas verifica que la columna esté recta y sin rotaciones y que tus codos estén cerca al tronco. Asimismo y de ser posible, dobla las piernas antes que la columna.
- Distribuye la carga en ambos hombros cuando transportes morrales. Utiliza para ello las dos cargaderas, esto reduce la presión en la columna lumbar. Ten presente además que el peso del morral no debe sobrepasar el 10% de tu peso corporal.
- Participa en las actividades y programas de prevención de dolor lumbar que realice tu empleador.
- Mantén un peso corporal saludable, el sobrepeso afecta la columna.
- Realiza rutinariamente actividad física considerando ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. Fortalece los músculos del tronco, un abdomen prominente afecta la curvatura normal de la columna lumbar.
- Evita el uso de zapatos con tacones en caso de presentar dolor lumbar.
- Procura dormir de lado, con caderas y rodillas dobladas y una almohada entre las piernas. Esto mejora la alineación y alivia la presión en la columna.
- En caso de presentar síntomas, repórtalos tan pronto como sea posible a los supervisores o personal médico en el lugar de trabajo.
- Realiza ejercicios de estiramientos del tronco, la cadera y los miembros inferiores cuando tengas fatiga o molestia en la zona lumbar.
- En caso de que la sintomatología en columna sea frecuente, visita al médico de la Entidad Promotora de Salud (EPS).



Visita **POSIPEDIA** para encontrar una gran variedad de productos de promoción y prevención de riesgos laborales.