



## FAJAS LUMBARES PARA MANIPULACIÓN DE CARGAS

OCTUBRE 2007

Las fajas suministradas para la manipulación manual de cargas, también llamadas protector lumbar, son elementos que se están masificando en el ambiente laboral bajo la creencia de que en las tareas que impliquen levantamiento de cargas, previenen las lesiones músculo esqueléticas (esencialmente hernias discales) a las que está expuesta principalmente la región lumbar de la columna vertebral. Sin embargo, hasta el momento no hay ningún estudio definitivo y contundente que demuestre los efectos beneficiosos de estos dispositivos.

La mayor investigación en este sentido fue realizada bajo la coordinación del National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) y The Centers for Disease Control and Prevention's (CDC) de los Estados Unidos de América. Los resultados publicados señalan que no se encontraron evidencias de que las fajas reduzcan las lesiones en la parte baja de la espalda. Aunque el estudio mostró que hay un aumento en la presión abdominal con el uso de la faja, identificó también que el aumento de la presión por parte de ésta en la espalda, no producía una reducción de la carga compresiva de la columna vertebral. Por el contrario, dicha exploración encontró de manera preocupante que:

- a. **en las personas que utilizaron incorrectamente la faja** durante la investigación se **aumentó el riesgo de lesión** después de que dejaron de utilizarlo, ya que al parecer los músculos abdominales se “mal acostumbran” y pierden por ello la capacidad física necesaria entre otras cosas para evitar los movimientos extremos de la columna,
- b. el uso de fajas muy ajustadas **puede producir tensión temporal en el sistema cardiovascular,**
- c. las fajas **generan un sentido de falsa seguridad**, lo que lleva a los usuarios a intentar alzar cargas que superan sus propias capacidades físicas.

*Estas razones y en general la falta de evidencias científicas, nos llevan a NO considerar la faja o protector lumbar como elemento de protección personal y a recomendar que el uso del dispositivo no sea obligatorio.*

De manera concluyente, la investigación planteada propone prioritariamente como respuesta efectiva para la minimización de los riesgos osteo-musculares de la columna vertebral en la manipulación de cargas, **el rediseño del ambiente de trabajo, el rediseño u organización de las tareas y/o el entrenamiento para la aplicación de las técnicas ergonómicas para el levantamiento seguro de cargas (ejemplo: levantar sin flexionar el tronco y haciendo el esfuerzo con las piernas).**



**Si el trabajador por voluntad propia decide utilizar la faja lumbar debe conocer las siguientes recomendaciones:**

- La faja lumbar no puede ser un elemento impuesto y en la mayoría de casos no es necesaria su utilización. Es el trabajador el que decidirá si la usa o no.
- *Sólo debe exigirse y se suministrará a trabajadores con condiciones específicas (con algún antecedente de lesión) y si un médico especialista lo prescribe indicando diagnóstico y la indicación de la faja.*
- Aunque se utilice faja lumbar, siempre se aplicarán las técnicas ergonómicas (ver “Manuales” en [www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)) para la manipulación segura de cargas. Porque **el uso de la faja sin la aplicación de la técnica, aumenta en un gran porcentaje la probabilidad de lesión.**
- Una vez terminada la actividad, la faja debe retirarse.
- Cumplir con un programa de entrenamiento diario, para asegurar que los músculos que intervienen en las tareas de manipulación de cargas no se debiliten durante y después del período de uso de la faja.

**Se utilice o no se utilice la faja lumbar:**

- Se recomienda el uso de las ayudas mecánicas para el transporte y manipulación de cargas cuando después de su evaluación, se considere que existe una exposición a riesgo no tolerable.
- Es recomendable:
  - a. una valoración física a los trabajadores con un seguimiento regular de su estado de salud, por parte del Área de Medicina del Trabajo del Sepruma,
  - b. fomentar el fortalecimiento osteo-músculo-articular,
  - c. capacitarse en lo relacionado a higiene postural y,
  - d. seguir las recomendaciones sobre buenas prácticas en el manejo manual de cargas (ver “Manuales” en [www.uma.es/prevencion](http://www.uma.es/prevencion)).
- En caso de jornadas de trabajo con manipulación permanente de cargas, integrar en los quehaceres diarios para hacerlos habituales, el establecimiento de rutinas de gimnasia laboral en los trabajadores, para el estiramiento, relajación y fortalecimiento muscular.