

## INTRODUCCIÓN

Un elevado absentismo laboral contribuye a reducir la productividad y tiene altos costes tanto para el trabajador como para la empresa.

Según algunos expertos, después de seis meses de baja la probabilidad de que el trabajador se reincorpore al trabajo de forma eficiente es sólo del 50%. A los doce meses esa probabilidad baja al 25%.

El dolor de espalda es una patología de amplia incidencia. Cerca del 80% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida.

Durante la manipulación manual de cargas o la realización de tareas con exposición a posturas forzadas, el trabajador puede sobrepasar su capacidad física, especialmente después de una ausencia prolongada del trabajo, pudiendo sufrir lesiones de origen musculoesquelético.

La gestión adecuada de la reincorporación de un trabajador a un puesto en el que se produzca la manipulación manual de cargas es fundamental para lograr una mayor efectividad de la misma.

## RECOMENDACIONES GENERALES

↘ Establecer un plan de reincorporación progresiva al puesto de trabajo de los empleados que hayan estado en situación de incapacidad temporal, derivada de lesiones de espalda, teniendo en cuenta:

- La capacidad del trabajador.

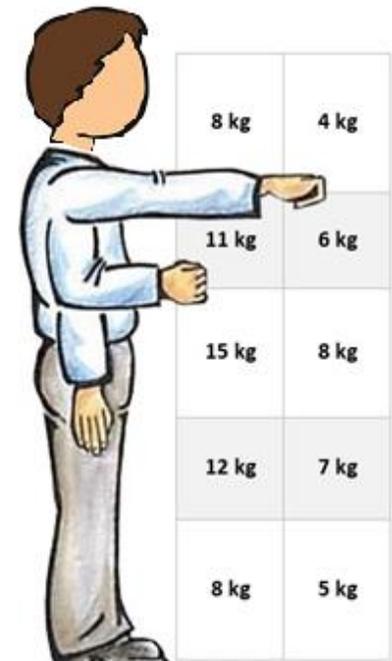
- Los requerimientos del puesto.
- Los ajustes necesarios en el puesto para lograr una reincorporación efectiva.

## INTERVENCIÓN

- ↘ **Sobre el individuo:** valorar la capacidad funcional, la formación, la información y el entrenamiento de habilidades.
- ↘ **Sobre el puesto:** identificar las demandas del puesto, comparar las demandas del trabajo con las capacidades del trabajador, la necesidad de adaptación del puesto, definir nuevas funciones, flexibilizar las pausas de recuperación, permitir ausencias para rehabilitación y consultas médicas...
- ↘ **Sobre el entorno:** tener en cuenta las condiciones termohigrométricas, eliminar barreras arquitectónicas para facilitar el transporte de las cargas, evitar designar trabajadores con limitaciones para equipos de emergencia y evacuación, etc.

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- ↘ Siempre que sea posible, evitar la manipulación manual de cargas, sobre todo de los trabajadores que se incorporan al trabajo tras una incapacidad temporal por lesión dorsolumbar. Es recomendable utilizar medios mecánicos como la carretilla, el puente-grúa, los carros o la transpaleta, entre otros.
- ↘ Propiciar una reincorporación progresiva al puesto.
- ↘ Si la manipulación manual de cargas resulta inevitable, dependiendo de la zona de manipulación, el peso en kg de la carga no debe superar el que se indica en la siguiente figura:



## CUIDADO DE LA ESPALDA

↘ **Actividad física:** fomentar la práctica de ejercicio físico de forma regular y a intensidad moderada para lograr los siguientes beneficios:

- Mejora la condición cardiovascular y muscular.
- Reduce el riesgo de sufrir lesiones dorsolumbares.
- Contribuye a controlar el sobrepeso, el colesterol, la tensión arterial y la diabetes.
- Aumenta la elasticidad muscular y la flexibilidad articular.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer.
- Interviene en la corrección de malas posturas.
- Ayuda a mejorar la composición corporal.
- Incrementa el bienestar psicológico reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio.

↘ **Ejercicio físico específico:** fomentar la práctica de ejercicios específicos de estiramiento y fortalecimiento muscular con el objeto de:

- Fortalecer la musculatura del tronco.
- Prevenir lesiones musculares.
- Disminuir el estrés y la tensión.
- Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad articular.

↘ **Control del sobrepeso.** El sobrepeso, además de ser un importante factor de riesgo cardiovascular, tiene una gran importancia en el dolor de espalda. Se recomienda establecer un plan de formación, información y sensibilización de los trabajadores, especialmente dirigido a los trabajadores con problemas de espalda, encaminado al control del sobrepeso.

↘ **Lucha contra el tabaquismo.** El tabaco es perjudicial para la salud y para la espalda. Abandonar el tabaco es beneficioso para mejorar el dolor lumbar porque mejora el flujo sanguíneo y reduce los microtraumatismos ocasionados por la tos crónica.

↘ **Descanso.** Es de suma importancia respetar el horario sueño/ descanso.

### RECUERDA

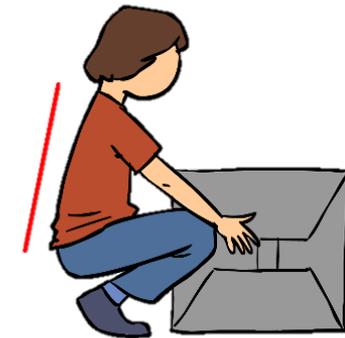
- ↘ Establecer un plan de reincorporación progresiva al trabajo.
- ↘ Siempre que sea posible, evitar la manipulación manual de cargas.
- ↘ Potenciar el cuidado de la espalda.

**¡Planificar la reincorporación!  
¡Evitar los sobreesfuerzos!  
¡Cuidar la espalda!**

© FREMAP  
Ctra. de Pozuelo nº 61  
28222 Majadahonda (Madrid)

Adaptación transitoria para la  
reincorporación al trabajo

## PUESTOS CON MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



  
**FREMAP**

Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61