

ACERCA DE LAS FAJAS LUMBARES

HTE/SGOP/01/05

Resumen.

Se puede afirmar categóricamente que no existe ninguna evidencia de que las fajas lumbares reducen la probabilidad de desarrollar lesión de espalda en trabajadores usuarios de ventas al por menor.

En el estudio más grande de su clase que se haya hecho, el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) y el Instituto Nacional para la Seguridad y la Salud Ocupacional (NIOSH) de los Estados Unidos, no encontró ninguna evidencia que las fajas lumbares reducen las lesiones o el dolor de espalda en los trabajadores que levantan o mueven mercancía. En un estudio de dos años, no encontró ninguna diferencia significativa entre la incidencia de lesiones lumbares de causa laboral entre los empleados que trabajan con fajas lumbares y el índice entre los empleados que nunca trabajan con fajas lumbares.

Las fajas lumbares, también llamadas correas abdominales, se asemejan a corsés. En años recientes, se han utilizado extensamente en la industria para prevenir lesiones en la elevación de cargas. Hay más de 70 tipos de fajas, y durante 1995 se vendió alrededor de cuatro millones de ellas. Los resultados del nuevo estudio son consistentes con anteriores estudios de NIOSH, en cuanto a que hay escasa evidencia científica que usar fajas lumbares protege a los trabajadores contra el riesgo de lesión de espalda relacionada al trabajo.

La mejor manera de controlar este riesgo no está en usar fajas sino en implementar acciones para reducir la exposición a factores de riesgo como el manejo manual de materiales. Esta es la línea correcta desde la óptica técnica, y está en armonía con lo indicado en la ley 20.001 de reciente vigencia.

Los resultados del estudio mostraron:

- Un 3,38% de los trabajadores que usaron faja desarrollan lesión de espalda, versus un 2,8% de lesionados entre quienes no usan faja.
- Un 17,1% de quienes usaban faja mostraron dolor de espalda versus un 17,5% de dolor lumbar en quienes no usaron faja.
- En las empresas con uso obligatorio de faja hubo un 2,98% de casos de lumbalgia, versus un 3,08% de lesionados en empresas con uso voluntario de estas.
- El principal factor para predecir la aparición de futuros cuadros de lesión de espalda es el antecedente de haber tenido lumbago, sin importar el uso de faja. El índice de lesión entre quienes tienen una historia anterior de dolor de espalda es de 5,14%; casi dos veces el de trabajadores sin historia anterior de dolor de espalda (2,68%).
- Incluso entre los empleados en los trabajos más vigorosos, la lesión de espalda no demostró ninguna diferencia asociada al uso de fajas.

Más información en <http://www.cdc.gov/niosh/topics/ergonomics/>

Dr. Miguel E. Acevedo Álvarez
Médico del Trabajo, Ergonomista