



# Dictamen sobre el mal uso de la faja lumbar

## Considerando

Que toda persona tiene derecho al trabajo y el deber de trabajar.

Que todo patrono o patrona debe garantizar a sus trabajadores y trabajadoras condiciones de seguridad, higiene y ambiente de trabajo adecuado.

Que el Estado adoptará medidas y creará instituciones que permitan el control y la promoción de condiciones de seguridad, higiene y ambiente de trabajo adecuado.

Que diversos estudios realizados por el Instituto Nacional de la Salud y la Seguridad Ocupacional (NIOSH) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) no encontraron evidencias que los cinturones para la espalda o fajas lumbares 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)*.

**Que en Venezuela esta generalizado el uso de la faja lumbar, especialmente en aquellas actividades económicas donde los trabajadores y trabajadoras tienen que realizar labores que impliquen la manipulación, traslado y levantamiento manual de cargas.**

Que dentro de los efectos colaterales del uso prolongado de la faja lumbar, pudiera producirse entre otros, hipotrofia en los músculos involucrados en la inmovilización (abdominales y paraespinales), incrementando así la posibilidad de lesiones en la espalda, aumento de la presión intraabdominal, lo cual dificultaría el retorno venoso y linfático de los miembros inferiores, lo que podría producir o agravar patologías vasculares periféricas en los trabajadores y trabajadoras.

Que la lumbalgia es un dolor en la parte baja de la espalda, que surge principalmente por causas físicas, aunque existen factores determinantes o coadyuvantes como: bipedestación prolongada, obesidad, sedentarismo, tabaquismo, stress, posturas inadecuadas, exposición a procesos peligrosos en actividades físicas (laborales-recreacionales) y factores psicológicos y sociales.

Que el manejo y el levantamiento manual de cargas son las principales causas de lumbalgias.

Que en Venezuela según la Dirección de Epidemiología e investigación del Inpsasel, los trastornos de la espalda baja ocuparon en el año 2006, el 70% de los diagnósticos ocupacionales.



Que el uso erróneo de la faja lumbar, puede crear un falso sentido de seguridad, aumentando el riesgo de levantar cargas excesivas que podría incrementar el número de lesionados.

Que la faja lumbar no inmoviliza la articulación L5-S1 (punto de apoyo de la columna en el sacro), por lo que no evita la absorción por parte de la columna, de golpes y vibraciones recibidos tanto en esa zona como en otras vinculadas.

Que al utilizar la faja lumbar se tiende a aumentar el ritmo de trabajo, existiendo despreocupación del control de los movimientos (velocidad, amplitud, rotación de columna, entre otros), produciendo una disminución en la precisión de los mismos.

Que ha sido una práctica de los empleadores y empleadoras para evadir sus responsabilidades en materia de seguridad y salud en el trabajo, hacer creer a los trabajadores y trabajadoras que su salud no corre riesgo de daños al utilizar este dispositivo, y así no invertir en acciones dirigidas a la identificación, evaluación y control de los riesgos y procesos peligrosos asociados a los trastornos músculos-esqueléticos, en la constitución y funcionamiento de un Servicio de Seguridad en el Trabajo, en el diseño e implementación de una política y programas de seguridad y salud en el trabajo, en adquisición de máquinas y equipos de avanzada tecnología que permitan la ejecución del trabajo en condiciones adecuadas y en la formación y capacitación de los trabajadores y trabajadoras.

## Se resuelve

1. No considerar las fajas lumbares como equipo de protección personal.
2. Instar a los empleadores y empleadoras a organizar y mantener un Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo de carácter esencialmente preventivo.
3. Recomendar para aquellos trabajadores y trabajadoras quienes por razones médicas ameriten el uso de la faja, estén sujetos a prescripción y supervisión por el Médico del Servicio de Seguridad y Salud del Centro de Trabajo.
4. Que los empleadores y empleadoras deben dar formación teórica y práctica, suficiente, adecuada y en forma periódica a los trabajadores y trabajadoras sobre la manipulación, levantamiento y traslado manual de cargas en general.
5. Que los empleadores y empleadoras implementen con la participación de los trabajadores y trabajadoras, un **programa de promoción de la seguridad y salud en el trabajo, de prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales, en concordancia con lo establecido**



en el artículo 40 numeral 11 de la LOPCYMAT, el cual debe considerar la adaptación de los aspectos organizativos y funcionales y los métodos, sistemas o procedimientos utilizados en la ejecución de las tareas que requieran el compromiso músculo-esquelético de la columna lumbar, así como las maquinarias, equipos, herramientas y útiles de trabajo, a las características de los trabajadores y trabajadoras, y cumpla con los principios de la higiene, seguridad y ergonomía.

6. Instar a los empleadores y empleadoras a invertir en la adquisición de máquinas, equipos y herramientas tecnológicas, para sustituir la manipulación, levantamiento y traslado manual de cargas que permitan la ejecución del trabajo con un mínimo de esfuerzo y compromiso del sistema músculo-esquelético.
7. Que los empleadores y empleadoras deben organizar el trabajo, de tal forma que se respeten los períodos de descanso, la duración máxima de la jornada de trabajo y garantizar el disfrute efectivo de las vacaciones.
8. Que los empleadores y empleadoras deben adaptar los métodos de trabajo, las máquinas, herramientas y útiles utilizados en el proceso de trabajo a las características psicológicas, cognitivas, culturales y antropométricas de los trabajadores y trabajadoras y no al revés.
9. Que es indispensable que los trabajadores y trabajadoras participen de forma activa y protagónica, en la elaboración e implementación de programas, normas y medidas de prevención en sus centros de trabajo.

**Ing. Luis Blanco**  
Director de Medicina  
Ocupacional

**T.S.U Wilmer Castellanos**  
Director de Higiene,  
Seguridad y Ergonomía

**Abog. Jenny Nielsen**  
Consultora Jurídica