

Prevención de la lumbalgia asociada a tareas que implican levantar peso

Back pain prevention in jobs that involve heavy lifting

Martimo K y col. BMJ 2008; 336; 429-431.

Objetivo

Revisar la evidencia científica sobre la efectividad del entrenamiento y el uso de dispositivos de elevación para prevenir el dolor lumbar en trabajadores involucrados en el levantamiento de peso.

Fuentes de datos

Embase, Central, Sinal, Nioshtic, CISdoc, Science Citation Index, PschLIT, Medline y Registro de Ensayos del Grupo Cochrane (Trastornos de Columna) hasta noviembre de 2005. Incluyeron ensayos controlados aleatorizados con un seguimiento de seis meses a cinco años y cohortes con grupo control, con ocho semanas a dos años de seguimiento.

Selección de estudios y extracción de datos

Seis investigaciones aleatorizadas -sólo dos de ellas de buena calidad metodológica- y cinco cohortes -las cinco de buena calidad- cumplieron con los criterios de inclusión, todas ellas centradas en la prevención del dolor lumbar. Fueron evaluadas las siguientes intervenciones: técnicas de entrenamiento de la postura, uso de equipos de apoyo y de sostén (fajas o cinturones posteriores) técnicas de elevación y prácticas de cuidado a la hora de movilizar pacientes.

Resultados principales

Luego de un análisis fundamentalmente descriptivo y cualitativo, la tabla 1 resume los resultados más relevantes de los cuatro ensayos aleatorizados que reportaron datos.

Tabla 1: efectividad de algunas intervenciones para prevenir la aparición de nuevos episodios de dolor o injuria lumbar en diferentes poblaciones, según los datos reportados por cuatro ensayos aleatorizados.

Intervención	Autor, año y duración del seguimiento	Calidad metodológica	Resultado evaluado como incidencia de:	Interv.	Control	OR (IC95%)
Consejo sobre elevación y manipulación de objetos vs. no intervención	Van Poppel ^a , 1998 (seis meses)	Buena	Dolor o injuria lumbar	32/108	32/109	0,99 (0,54 a 1,81)
	Yassi ^b , 2001 (12 meses)	Mala				
Consejo vs. uso de faja	Krauss ^c , 2002 (28 meses)	Mala	Dolor o injuria lumbar	1/29	1/30	1,04 (0,06 a 17,38)
Consejo mayor vs. mínimo	Deltroy ^d , 1997 (5,5 a os)	Buena	Injuria lumbar	18/820	18/881	1,08 (0,56 a 2,08)

^a Manipuladores de carga sometidos a tres sesiones de 1,5 a 2 dos horas de duración. ^b Enfermeros sometidos a una sesión de 2h de duración.

^c Trabajadores hogareños. ^d Trabajadores postales sometidos a dos sesiones de 1,5 horas de duración.

Conclusiones

No existe evidencia para respaldar en trabajadores involucrados en tareas que implican levantar peso, la implementación de intervenciones basadas en consejo o entrenamiento -acompañadas o nó de equipos de sostén-, con el objetivo de prevenir la aparición de dolor lumbar o su consecuente discapacidad.

ción de dolor lumbar o su consecuente discapacidad.

Palabras clave: lumbalgia, prevención, trabajadores manuales.

Key words: back pain, prevention, manual workers.

Fuente de financiamiento: Australian Safety and Compensation Council.

Comentario

La lumbalgia laboral tiene un origen multifactorial. Los aspectos físicos o mecánicos influirían fundamentalmente en la aparición del dolor, y los psicosociales en la repercusión de dicho síntoma en forma de incapacidad física y/o ausentismo laboral. Muchos profesionales de la salud están involucrados en la aplicación de programas que enseñan a los trabajadores técnicas eficaces para prevenir el dolor lumbar y sus consecuencias, así como en la selección de elementos ergonómicos para minimizar la carga que soportan la columna vertebral y su musculatura durante la jornada laboral.

Si bien, ninguno de los estudios identificados por los autores de esta revisión -que incluyeron diferentes poblaciones, diseños y calidades metodológicas- pudo documentar la efectividad de intervenciones para prevenir lesiones asociadas al trabajo manual; estos hallazgos podrían estar limitados por el bajo poder de la mayoría de las investigaciones identificadas.

Por ejemplo y como muestra la tabla 1, con excepción de dos de los ensayos¹, los grupos comparados (intervención y control) involucraron un pequeñísimo número de individuos. Por otro lado, lamentablemente, la mayoría de las publicaciones a las que accedieron los revisores no describió adecuadamente el contexto en el que fue instaurada la intervención.

Conclusiones del comentarador

Esperamos por lo tanto, publicaciones de mejor calidad que permitan responder la enorme cantidad de dudas que todavía existen en esta área de la prevención, incluyendo investigaciones referidas a comprender los mecanismos multi-causales de génesis y mantenimiento del dolor lumbar asociado a tareas laborales.

Haydée Giraudi [Médica Laboral, Servicio de Medicina Familiar y Preventiva del Hospital Italiano de Buenos Aires. haydee.giraudi@hospitalitaliano.org.ar]

Recibido el 20/08/08 y aceptado el 28/10/08.

Giraudi H. Prevención de la lumbalgia asociada a tareas que implican levantar peso. Evid. actual. práct. ambul; 11(5): 134 Sep-Oct.2008. **Comentado de: Martimo y col. Effect of training and lifting equipment for preventing back pain in lifting and handling: systematic review.** BMJ 2008; 336; 429-431. PMID: 18244957. Disponible en URL: <http://www.bmj.com/cgi/content/full/336/7641/429> (último acceso 28/10/08).

Referencias

1. Van Poppel M y col. An update of a systematic review of controlled clinical trials on the primary prevention of back pain at the workplace. *Occup Med* 2004;54:345-52.