

## Si le duele la espalda, trabaje

Un trabajador de la construcción en China. (Foto: Stringer | Reuters)

Actualizado jueves 13/09/2007 20:35 (CET)

ISABEL ESPÍÑO

MADRID.- "El trabajo puede ser una causa y una cura". Así de tajante es un informe británico acerca de las dolencias musculoesqueléticas (como lumbalgia o artritis), que ha analizado los entresijos de estos problemas y su impacto en el mundo laboral.

"El trabajo es, sin duda, bueno para nuestra salud. **Incluso cuando estamos malos o lesionados, continuar en el trabajo** —al menos en ciertos puestos— **es a menudo mejor para la recuperación** que largos periodos alejado del empleo", concluye el informe británico.

Este análisis, elaborado por la asociación británica The Work Foundation, ha revisado las investigaciones realizadas al respecto y ha entrevistado a 15 especialistas en salud laboral. En concreto, se centraron en cuatro trastornos musculoesqueléticos: el dolor de espalda, la artritis, la espondilitis anquilosante (artritis de columna) y los problemas en las extremidades superiores, como codo de tenista o síndrome del túnel carpiano.

Pese a que estos problemas mantienen a un millón de trabajadores alejados de sus empleos, los autores del informe piden un cambio de mentalidad: a la larga, estar sin trabajar resulta contraproducente. **"Existen aplastantes evidencias de que estar sin trabajar es, en sí mismo, malo para la salud"**, señala el trabajo.

"Mientras las condiciones físicas del trabajo pueden causar o agravar los síntomas musculoesqueléticos, el impacto y los resultados de los pacientes (baja laboral e incapacidad) está estrechamente relacionada con factores psicosociales. Las evidencias sugieren que el trabajo puede ayudar a mejorar el deterioro de muchos trastornos y ayudar a recuperarse de un trastorno musculoesquelético. Sin embargo, **muchos médicos de cabecera y empresarios piensan erróneamente, que el paciente con trastornos musculoesqueléticos debe estar bien al 100%** antes de plantearse cualquier retorno al trabajo", reza el informe.

Para evitar esos largos periodos alejado del puesto de trabajo, el informe aconseja **intervenciones precoces**. Así, instan a los médicos de cabecera a que identifiquen los casos en los que la vuelta al trabajo puede resultar positiva. El artículo apuesta por la colaboración entre pacientes, empresarios y médicos de atención primaria para lograr un equilibrio entre la necesidad de descanso y la necesidad de trabajar. En ciertos casos, el acceso inicial a fisioterapia o fármacos puede atajar la gravedad del problema.

Los autores británicos también recomiendan a los empresarios mejoras en el lugar de trabajo, desde ajustes en los horarios laborales, hasta medidas ergonómicas o evitar las exigencias excesivas o lesivas para el trabajador. "Nuestra intención es reconocer el considerable avance que se ha hecho [en este campo] durante las

dos últimas décadas, pero también animar a los actores a que reconozcan que se pueden hacer más cosas", comentan.

---