

# Prevención de Trastornos Musculoesqueléticos en Espalda

## Punto de comprobación 17

### Establece periodos de descanso para los trabajadores que realizan manejo manual de cargas

#### 1. Referencia normativa

La Ley Federal del Trabajo en su Artículo 63 establece que: durante la jornada continua de trabajo se concederá al trabajador un descanso de media hora, por lo menos.

Por otra parte, la Norma Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. Parte 1: Manejo manual de cargas, en el numeral 5.2 establece como obligación del patrón que deberá adoptar medidas de prevención o control para reducir o eliminar los factores de riesgo ergonómico en el centro de trabajo debido al manejo manual de cargas. Asimismo, en el numeral 6.1 establece como obligación de las personas trabajadoras que deberán observar las medidas de prevención o control, así como los procedimientos de seguridad y las prácticas de trabajo seguro que dispone esta norma o que establezca el patrón para la prevención de riesgos.

Lo anterior incluye establecer los periodos de descanso necesarios para evitar la fatiga de trabajo.

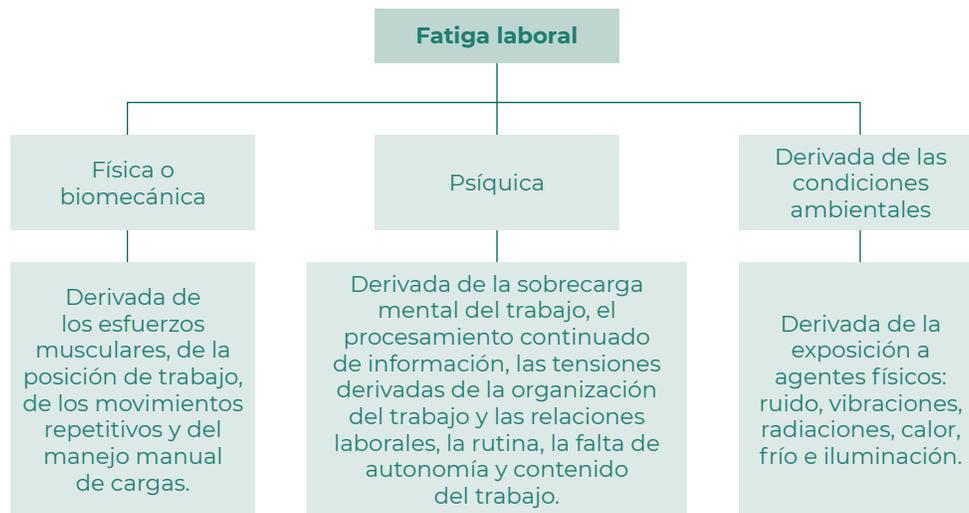
Asimismo, la Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención, en el numeral 7.2 reconoce las jornadas de trabajo y rotación de turnos que exceden lo establecido en la Ley Federal del Trabajo cuando se trabaja sin pausas y descansos periódicos claramente establecidos ni medidas de prevención y protección del trabajador para detectar afectación de su salud, de manera temprana, como parte de los factores de riesgo psicosocial.

#### 2. ¿Qué son los periodos de descanso?

La NOM-036-1-STPS-2018, establece como período de descanso al tiempo que se otorga después de realizar una actividad o entre un grupo de actividades de manejo manual de cargas, este tiempo se mide en minutos.

Importante: el periodo de descanso durante la jornada laboral debe ser considerado como tiempo de trabajo, por lo que durante estos periodos no se deben asignar otras actividades laborales.

Esta misma norma define como fatiga o fatiga de trabajo a la manifestación mental o física, local o general no-patológica de sobre esfuerzo físico o esfuerzo excesivo, completamente reversible con el descanso.



Una de las principales causas de fatiga es la falta de descansos en el trabajo, que puede derivar en lesiones y daños a la salud de las personas trabajadoras, por ello es que la fatiga puede considerarse un mecanismo de defensa del organismo.

Al realizar esfuerzos físicos o mentales continuos en el trabajo es imprescindible introducir pausas a diferentes frecuencias, no siempre fácilmente predecibles, para recuperar los niveles óptimos de rendimiento esperados y no generar daños a la salud. Las pausas durante la jornada de trabajo hacen posible que esta pueda desarrollarse de manera saludable y eficiente.

En general, se ha demostrado que cuando el trabajo implica una exigencia elevada tanto postural como de repetitividad o de esfuerzo muscular, son preferibles las pausas cortas y frecuentes para la recuperación de la fatiga física. Estas pausas deben adaptarse al entorno de trabajo y ser flexibles para aliviar de manera efectiva la fatiga.

### Importancia de los periodos de descanso en el trabajo

Mejora el rendimiento de la persona trabajadora.

Disminuye la monotonía laboral.

Da la posibilidad de reponerse de la fatiga.

Reduce interrupciones innecesarias.

Los periodos de descanso desempeñan un papel fundamental en el trabajo que involucra el manejo manual de cargas. Estas pausas programadas son de vital importancia para prevenir lesiones, promover la salud y aumentar la productividad de las personas trabajadoras. Diversos estudios respaldan la importancia de los periodos de descanso en este contexto.

La evidencia científica ha demostrado que el manejo manual de cargas puede ejercer una carga física significativa en el cuerpo, especialmente en la espalda y los músculos relacionados. La realización continua de estas actividades sin descansos adecuados puede provocar fatiga acumulada, aumentando el riesgo de lesiones musculoesqueléticas, como esguinces, distensiones y hernias de disco.

Los periodos de descanso permiten a las personas trabajadoras recuperarse y reducir la fatiga acumulada. Descansar adecuadamente ayuda a prevenir lesiones, ya que permite que los músculos involucrados en el manejo manual de cargas se reparen y reconstruyan, evitando así la debilidad muscular y el deterioro de la función.

Además de prevenir lesiones, los periodos de descanso también desempeñan un papel crucial en el mantenimiento de la concentración y la reducción del estrés físico y mental. La fatiga acumulada debido a la carga física puede afectar la claridad mental y la atención en el trabajo, lo que aumenta el riesgo de cometer errores o sufrir accidentes. Los descansos regulares ayudan a mantener la claridad mental y la concentración, contribuyendo a un entorno de trabajo más seguro y eficiente.

Asimismo, los periodos de descanso proporcionan una oportunidad para que las personas trabajadoras se relajen y liberen el estrés acumulado. El manejo manual de cargas puede generar estrés tanto físico como mental y el descanso adecuado contribuye a mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, promoviendo el bienestar general de las personas trabajadoras.

Es crucial proporcionar descansos suficientes durante las tareas de manejo manual de cargas, ya que sin un descanso adecuado la persona trabajadora no podrá recuperarse de la fatiga, lo que resultará en un menor rendimiento y un mayor riesgo de lesiones.

### 3. ¿Cómo establecer periodos de descanso para las personas trabajadoras que realizan manejo manual de cargas?

Para establecer los periodos de descanso se deben de tomar en cuenta los factores de riesgo a los que está expuesta la persona trabajadora, el tiempo de exposición y las exigencias físicas y mentales de la tarea.

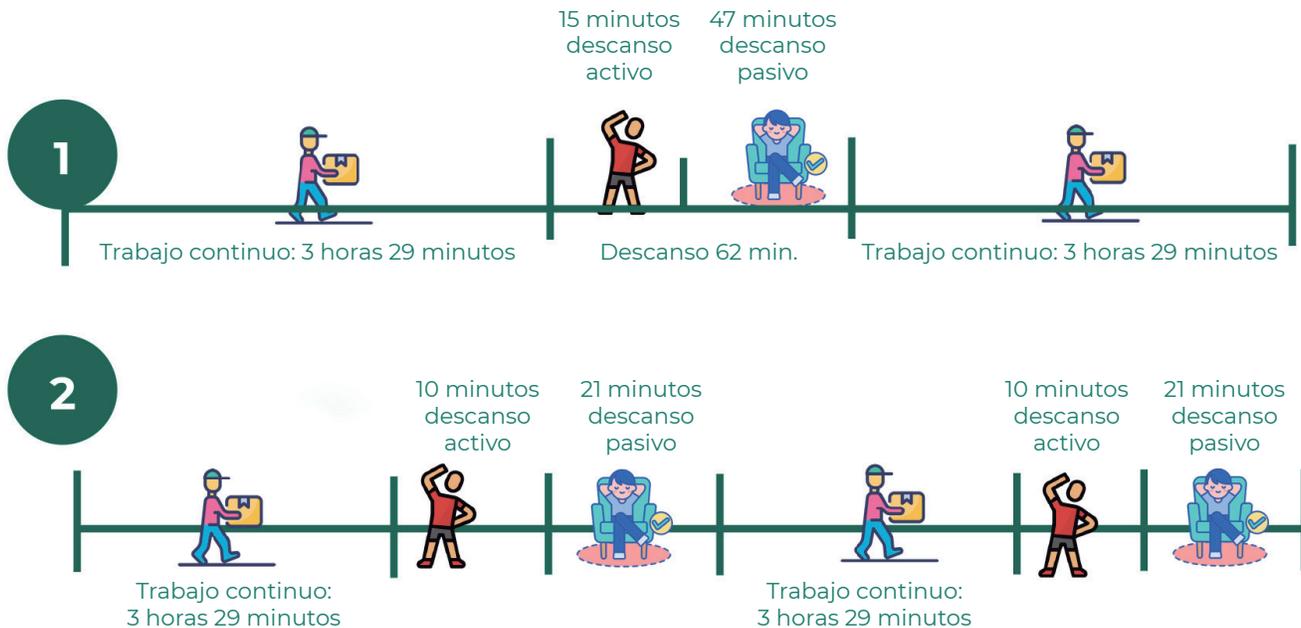
En el caso del manejo manual de cargas, se puede tomar como referencia el criterio técnico según Cornman, que establece los intervalos de descanso recomendados en función del peso de la carga y el porcentaje de tiempo trabajado, como se muestra a continuación:

Peso manejado (kg)	Tiempo de la jornada que se realiza la actividad (%)			
	≤15%	>15% pero <40%	>40% pero <70%	≥70%
Hasta 2.2 kg	0% de descanso	0% de descanso	3% de descanso	3% de descanso
2.2-11 kg	0% de descanso	0% de descanso	3% de descanso	7% de descanso
11-27 kg	0% de descanso	3% de descanso	7% de descanso	10% de descanso
Más de 27 kg	3% de descanso	7% de descanso	10% de descanso	13% de descanso

A continuación, se muestran ejemplos de cómo distribuir los tiempos de trabajo y los periodos de descanso:

De esta manera, una persona trabajadora que carga objetos de 20 kg, programado para una jornada de 8 horas (100% de su jornada laboral), deberá de tener un período de descanso total de 62 minutos (13% de descanso).

## Tiempo de la jornada laboral que dura la actividad de manejo manual de cargas: 8 horas



### ¡Atención!

- Para establecer los periodos de descanso, se toman en cuenta:
- Las necesidades de la empresa.
  - Las opiniones de las personas trabajadoras.

#### 4. Puntos importantes/buenas prácticas de prevención

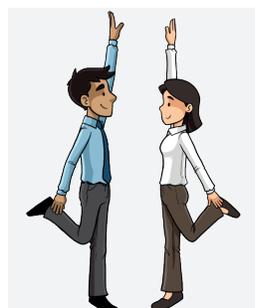
- Los periodos de descanso forman parte de los controles administrativos en la jerarquía de controles de riesgos, por lo que deben implementarse en los casos que no sea posible eliminar o sustituir el riesgo ni implementar controles de ingeniería.



- Los periodos de descanso deben establecerse antes de que ocurra la fatiga.
- Los periodos de descanso no deben ser recuperados aumentando el tiempo de la jornada laboral.
- Tomar en cuenta las opiniones y necesidades de las personas trabajadoras para establecer los periodos de descanso.
- Informar a las personas trabajadoras acerca de la promoción de su salud, a través de profesionales en prevención de riesgo de trabajo, con la finalidad de que crear conciencia de la importancia de tomar periodos de descanso, su distribución y su duración acorde a la actividad laboral.
- Si las pausas son muy cortas y frecuentes, es recomendable adaptar el espacio de trabajo para facilitar la recuperación de la fatiga en su mismo entorno.
- Es conveniente realizar pausas adecuadas y preferiblemente flexibles, ya que las pausas fijas y obligatorias suelen ser menos efectivas para aliviar la fatiga.
- Durante los periodos de descanso se recomienda que las personas trabajadoras realicen ejercicios de estiramiento, denominadas pausas activas. Algunas rutinas que pueden realizarse son:



Colocarse con un pie delante del otro. Doblar suavemente una rodilla hacia delante, manteniendo el pie de atrás bien apoyado en el suelo. Mantener 20 segundos y cambiar de pierna. Repetir 3 veces con cada pierna.



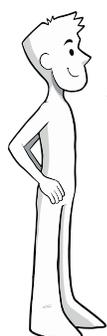
Apoyar una mano sobre una pared para mantener el equilibrio. Doblar la pierna hacia atrás y coger el tobillo con la mano libre, manteniendo la espalda recta. Mantener 20 segundos y cambiar a la otra pierna. Repetir 3 veces con cada pierna.



Cruzar ambos brazos por detrás de la cabeza. Inclinar la espalda lateralmente hacia la derecha. Mantener durante 15 segundos. Luego inclinar hacia la izquierda. Repetir 3 veces por cada lado.



Apoyar una mano sobre una pared para mantener el equilibrio. Estirar la rodilla hacia el pecho y cogerla con la mano libre. Mantener 15 segundos y cambiar de pierna. Repetir 3 veces con cada pierna.



Colocarse de manera recta y echar ligeramente la espalda hacia atrás. Mantener 15 segundos y repetir 3 veces.



### ¡Atención!

Es importante tener en cuenta que estas medidas no deben sustituir un buen diseño del puesto de trabajo, que considere la ergonomía y la prevención de lesiones relacionadas con el manejo manual de cargas.

## 5. Referencias bibliográficas

U.S. Department of Health and Human Services. (Julio de 1997). Musculoskeletal disorders and workplace factors: a critical review of epidemiologic evidence for work-related musculoskeletal disorders of the neck, upper extremity, and low back. Recuperado en mayo de 2023, de Centers for Disease Control and Prevention, de [www.cdc.gov/niosh/docs/97-141/pdfs/97-141.pdf?id=10.26616/NIOSHPUB97141](http://www.cdc.gov/niosh/docs/97-141/pdfs/97-141.pdf?id=10.26616/NIOSHPUB97141).

INSHT. de España (2011). El descanso en el trabajo (I): pausas. Recuperado en mayo de 2023, del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo del Ministerio del Trabajo y Economía Social de España, de [www.insst.es/documents/94886/328579/916w.pdf/f558c864-1df9-4e42-ad11-7db78b6a7a35#:~:text=El%20descanso%20podr%C3%A1%20desarrollarse%20en,y%20en%20la%20propia%20persona](http://www.insst.es/documents/94886/328579/916w.pdf/f558c864-1df9-4e42-ad11-7db78b6a7a35#:~:text=El%20descanso%20podr%C3%A1%20desarrollarse%20en,y%20en%20la%20propia%20persona).

Presidencia de la República. (1 de abril de 1970). Ley Federal del Trabajo. Recuperado de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, de [https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/lft/LFT\\_orig\\_01abr70\\_ima.pdf](https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/lft/LFT_orig_01abr70_ima.pdf)

OIT. (1996). Introducción al estudio del Trabajo. Recuperado en mayo de 2023, de [teacherke.files.wordpress.com/2010/09/introduccion-al-estudio-del-trabajo-oit.pdf](http://teacherke.files.wordpress.com/2010/09/introduccion-al-estudio-del-trabajo-oit.pdf)

STPS. (2018). Norma Oficial Mexicana NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el Trabajo-Identificación, análisis, prevención y control. Parte 1: Manejo manual de cargas de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Recuperado en mayo de 2023, de [www.dof.gob.mx/normas-Oficiales/7468/stps11\\_C/stps11\\_C.html](http://www.dof.gob.mx/normas-Oficiales/7468/stps11_C/stps11_C.html)

Roffey D, et al. (6 de mayo de 2010). Causal assessment of occupational lifting and low back pain: results of a systematic review. The Spine Journal. 2010; 10(6), 554-566. Recuperado en mayo de 2023, de The Spine Journal, de [www.thespinejournalonline.com/article/S1529-9430\(10\)00219-6/pdf](http://www.thespinejournalonline.com/article/S1529-9430(10)00219-6/pdf).

Waters T, Dick R. (Mayo de 2015). Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness. Rehabilitation Nursing. 2015 May-Jun;40(3):148-165. Recuperado en mayo de 2023, de National Library of Medicine, de [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/).