Sobreesfuerzo en el trabajo: la lesión silenciosa que nadie registra



—¿Estás bien? —Sí, perfecto. No es nada. Es probable que todos hayamos dicho o escuchado esa frase alguna vez, en una obra, en un depósito o en una planta, justo después de un esfuerzo que se sintió raro. Hoy quiero contarles la historia de un compañero que la dijo y que seis meses después ya no estaba con nosotros. Su caso jamás figuró en una estadística: no hubo parte de accidente, ni días perdidos, ni investigación.

En una fábrica, un pequeño puente cruzaba una zanja. Un camionero recién ingresado calculó mal el ancho y la rueda trasera izquierda quedó afuera. Una cuadrilla que reparaba cañerías cerca de ahí dejó la tarea para ayudar, con el visto bueno del capataz. Entre ellos había un muchacho muy orgulloso de su fuerza, de los que siempre buscan la ocasión de lucirse. Mientras los demás acomodaban una palanca para levantar la parte trasera y poder colocar el gato, él intentó levantar el camión con sus propios brazos. Era mucho más peso de lo que imaginaban. En el segundo intento sintió el pulso desbocado y una punzada fuerte en el lado izquierdo del pecho. Soltó, pero no dijo nada, porque admitirlo le parecía una confesión de debilidad. Al capataz le contestó que estaba perfecto, y al otro día volvió a trabajar como si nada.

Semanas más tarde estaba pálido, flaco y apagado. Cuando por fin fue al médico, ni él ni el capataz mencionaron el camión, porque ya lo habían olvidado. El diagnóstico fue una lesión en el corazón, y a los seis meses llegó el desenlace fatal. Esta charla trata de lo que pasó entre aquella punzada y el hospital, y de cómo evitar que se repita en nuestro lugar de trabajo.

El accidente que nadie anota: cómo actúa el sobreesfuerzo Hay un tipo de accidente que es de los más frecuentes y, sin embargo, casi nunca queda registrado: el **sobreesfuerzo. Ocurre cuando le pedimos al cuerpo más de lo que puede dar, ya sea de golpe, como al levantar un peso excesivo, o de a poco, por repetir movimientos sin descanso. El riesgo no depende solo de los kilos. Influyen la postura, el agarre, la distancia a la que se sostiene la carga, los giros del tronco, el piso resbaladizo y hasta el cansancio acumulado. Por eso la normativa argentina de ergonomía, en el marco de la Ley 19.587 y la Resolución SRT 295/03, establece criterios para la manipulación manual de cargas y fija un máximo de 25 kilos solo en condiciones ideales. Ese valor baja cuando la carga se levanta del suelo, lejos del cuerpo, con giros o muchas veces por turno. Además, este riesgo pasa inadvertido porque el daño muchas veces no se siente en el momento: aparece como un dolor que va y viene, y nadie lo relaciona con aquel esfuerzo de hace unos días.**

Orgullo, apuro e improvisación: los errores que se repiten Ahora bien, ¿por qué alguien levanta lo que no debe? Casi nunca es por falta de conocimiento. Lo hace por orgullo, por apuro o por improvisar con lo que tiene a mano. El muchacho de la historia quería demostrar que podía con lo que otros no podían, y en el trabajo eso se ve todos los días: el que carga solo la bolsa de cemento de 50 kilos para no esperar a un compañero, el que empuja a pulso un autoelevador o una zorra trabada, el que gira la cintura con una caja en los brazos en lugar de mover los pies. A esto se suma el error más peligroso de todos, que es callarse. Disimular una molestia para no parecer débil le quita al equipo la posibilidad de ayudar a tiempo. **Pedir ayuda no es de débiles; es lo que hace un profesional. Y conviene recordar que la fuerza no se mide por lo que uno se anima a levantar, sino por cuánto cuida de sí mismo y de los demás.**

Cuando el cuerpo cobra la cuenta: consecuencias que no se ven Pero el problema no termina en el momento del esfuerzo. Un sobreesfuerzo puede dejar desde un desgarro muscular o una lumbalgia hasta una hernia, una lesión de hombro y, en los casos más graves, un daño en el corazón o en los vasos sanguíneos. Si después de un esfuerzo aparecen dolor en el pecho, falta de aire, mareos o palpitaciones, no se espera: se corta la tarea y se busca atención médica de inmediato. Lo que volvió irreparable la historia que les conté no fue solo el esfuerzo, sino el silencio. Sin aviso no hubo examen, sin examen no hubo diagnóstico y sin diagnóstico no hubo tratamiento a tiempo. Por eso, cualquier malestar que aparezca durante o después de una tarea de esfuerzo se informa al supervisor en el momento, aunque parezca menor. La Ley de Riesgos del Trabajo 24.557 existe para que la empresa pueda denunciar el hecho a la ART y para que la persona reciba la atención que corresponde. **Avisar no es quejarse: es cuidar la salud, y también cuidar al equipo, que termina cargando con el trabajo del compañero que falta, y a la familia, que es la que más sufre cuando alguien no vuelve.**

Cómo levantar, empujar y rescatar un vehículo sin lastimarse La buena noticia es que casi todo esto se evita con unos minutos de planificación. Antes de tocar cualquier carga hay que mirarla: cuánto pesa, cómo se agarra, por dónde se va a mover y en qué estado está el piso. Si el peso es excesivo o la forma es incómoda, la respuesta correcta es usar una ayuda mecánica, como una zorra, un carro, un autoelevador o un aparejo, o dividir la tarea entre dos o más personas que coordinen el movimiento con una sola voz de mando. Cuando el levantamiento manual es razonable, la técnica es simple: pies separados al ancho de los hombros, cuerpo cerca de la carga, espalda recta, rodillas flexionadas, fuerza con las piernas y, si hay que girar, se mueven los pies y no la cintura. Calentar un poco antes de empezar y alternar las tareas pesadas a lo largo del turno también ayuda.

Lo mismo vale para las máquinas y los vehículos, porque nunca se supera la carga máxima de un camión, un autoelevador, un aparejo o una estantería. En cuanto al camión que se salió del puente, un vehículo de ese peso no se levanta con los brazos ni con una palanca improvisada. Se detiene la tarea, se delimita la zona, se solicita un equipo de auxilio o una grúa con capacidad adecuada y se designa a una sola persona que dirija la maniobra, mientras el resto se mantiene fuera de la línea de riesgo. Y bajo ningún concepto alguien se coloca debajo de un vehículo sostenido solo por un gato: **el gato levanta, pero no sostiene**. Para eso existen los caballetes o soportes adecuados.

Nada en exceso: una regla antigua que sigue vigente Hace miles de años, los griegos adoptaron una regla de vida que cabe en tres palabras: **nada en exceso. Si la llevamos a nuestro trabajo, significa no exigirle a la máquina más de lo que soporta, no pedirle al cuerpo más de lo que puede dar y no dejar que el orgullo, la urgencia o la confianza decidan por nosotros. Los accidentes graves rara vez empiezan con una gran imprudencia; empiezan con un "yo puedo" que nadie se detuvo a cuestionar. Piensen un momento: ¿cuántas veces dijimos "estoy bien" cuando no lo estábamos? Esa respuesta automática es la que hoy queremos cambiar. La seguridad no consiste únicamente en cumplir procedimientos, sino en construir una cultura donde cada persona regrese sana y salva a su hogar al finalizar la jornada. Y esa cultura se construye con gestos concretos: ayudar al que carga demasiado, frenar al que se apura y escuchar al que dice que algo le duele. **La verdadera fuerza de un equipo está en que nadie tenga que demostrar nada.**