

Trastornos musculoesqueléticos en peluquería: una consecuencia evitable de la organización y el diseño del trabajo

Musculoskeletal disorders in hairdressing: an avoidable consequence of work organization and design

Jairo Alberto Barragán Hernández¹  0009-0002-9893-9050

Brian Johan Bustos-Viviescas²  0000-0002-4720-9018

Carlos Enrique García-Yerena³  0000-0002-9973-552X

¹Centro de Formación de Talento Humano en Salud. SENA Regional Distrito Capital. Bogotá, Colombia.

²Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. Cúcuta, Colombia.

³Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia.

Fechas · Dates

Recibido: 18/02/2026

Aceptado: 01/04/2026

Publicado: 20/04/2026

Correspondencia · Corresponding Author

Carlos Enrique García-Yerena, MD

Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia.

E-mail: cgarciaey@unimagdalena.edu.co

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) se consideran como un conjunto de lesiones y dolencias que afectan directamente a los músculos, huesos, ligamentos, tendones, articulaciones y nervios. En su mayoría se relacionan con el trabajo, constituyendo un problema continuo de la salud ocupacional, especialmente para los profesionales de los centros de belleza (peluquerías y las barberías). En particular, las actividades que se desarrollan en dichos centros presentan en sus empleados un problema persistente de salud ocupacional por las posturas forzadas, cargas estáticas y movimientos repetitivos. La evidencia científica indica que tanto las variables personales como las organizacionales, entre ellas el estado civil, las posturas forzadas, las largas jornadas laborales a raíz de la extensa demanda en protocolos, las tareas de lavado del cabello, las herramientas específicas disponibles para realizar los protocolos y el estrés laboral, presentan una fuerte asociación con la lumbalgia en este colectivo.⁽¹⁾

Como medida complementaria, se ha documentado que los profesionales en peluquería muestran una elevada frecuencia de TME en comparación con otros grupos ocupacionales, que afectan a múltiples regiones en zonas específicas corporales. Ello provoca el aumento del riesgo del abandono de la profesión y de cierres de empresas por motivos de salud.⁽²⁾ De la misma manera, algunos factores como la edad, la antigüedad laboral, el número de clientes atendidos por día y las largas horas diarias de trabajo en bipedestación se asocian significativamente con la presencia de TME, teniendo en cuenta que el uso de servicios de salud por parte de estos profesionales en la peluquería presenta un índice bajo.⁽³⁾ Por lo anterior, estos hallazgos permiten plantear que los TME en profesionales de la peluquería no son eventos aislados ni inevitables.

Además, la evidencia científica disponible muestra que los TME relacionados con el trabajo constituyen una carga relevante y prevenible en múltiples ocupaciones, especialmente cuando confluyen posturas forzadas, movimientos repetitivos y deficiencias en la organización del trabajo.⁽⁴⁾ En el caso específico de la peluquería, la revisión de alcance de Kozak et al. muestra una afectación recurrente en cuello, hombros, espalda y miembros superiores, y subraya la necesidad de fortalecer las medidas preventivas ergonómicas y organizacionales.⁽²⁾ Esta preocupación también ha sido documentada en Europa: en Francia se han descrito reclamaciones compensatorias por TME en profesionales de peluquería, lo que confirma que se trata de un problema ocupacional persistente incluso en contextos laborales más regulados.⁽⁵⁾

Desde el punto de vista ergonómico, el diseño del entorno y herramientas constituye uno de los principales determinantes del riesgo musculoesquelético en la profesión de peluquería. Se ha pensado que una de las modificaciones más relevantes que se deberían realizar en el entorno de trabajo consiste en aumentar el espacio disponible y las herramientas adecuadas para permitir libertad de movimiento, ejecución del oficio y evitar restricciones posturales impuestas por estaciones de trabajo mal distribuidas, mal ubicadas y no adecuadas. Particularmente, en las áreas de lavado de cabello, de corte, de color, donde las estaciones suelen estar demasiado próximas entre sí o no son las adecuadas para dichos protocolos.⁽⁶⁾

Este tipo de trabajos obliga a los/as profesionales a adoptar posturas incómodas y sostenidas durante largos tiempos, incrementando la carga mecánica sobre la columna vertebral y las extremidades superiores, lo cual resulta demasiado problemático en una actividad física y mentalmente exigente como la peluquería.⁽⁶⁾ De esta manera, se ha propuesto el uso de sillas específicas de apoyo para tareas estáticas donde el/la profesional está expuesto/a durante demasiado tiempo a una sola postura. Hay que tener en cuenta también que los niveles de incomodidad son mayores cuando se trabaja en bipedestación prolongada, mientras que con el soporte adecuado favorece una mejor distribución del peso corporal y una alineación adecuada de espalda y columna previniendo enfermedades a corto y largo plazo.⁽⁶⁾

La magnitud del problema se hace evidente en la alta prevalencia de dolor musculoesquelético reportada. Casi la mitad de los/as profesionales en peluquería refie-

ren dolor en rodillas y pies, además de dolor lumbar y dorsal superior. Más del 25 % informa dolor cervical y de hombros, con una mayor probabilidad de compromiso en cuello y hombro frente a grupos de comparación. Este patrón se observa con especial frecuencia en mujeres, personal joven y jornadas laborales que superan las 12 horas diarias.⁽⁷⁾ Datos que refuerzan la idea de que la duración de la exposición en la profesión y la acumulación de carga mecánica diaria actúan como factores amplificadores e impulsores del riesgo, especialmente en áreas donde no se contemplan pausas activas.

Las diferencias que existen entre hombres y mujeres constituyen un aspecto central e importante en la comprensión de los TME en la profesión de peluquería. Se ha observado que las mujeres presentan mayor probabilidad de experimentar dolor lumbar y de convivir con este durante períodos prolongados. Esta situación se asocia con la sobrecarga derivada de largas jornadas laborales y de la permanencia en posiciones estáticas. Además, en muestras donde más del 80 % del personal permanece de pie durante cinco o más horas diarias, el inicio del dolor lumbar puede presentarse a partir de las tres horas continuas de trabajo.⁽⁸⁾ Este tipo de condiciones adquieren mayor importancia cuando se considera que las profesionales en peluquería también presentan mayor probabilidad de desarrollar TME relacionados con el trabajo en comparación con los hombres profesionales en peluquería.⁽⁷⁾

Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en múltiples segmentos corporales entre los profesionales en el área de la peluquería con y sin fatiga. Estas incluyen áreas como cintura, rodillas y piernas, así como en los subdimensiones de energía generando dolor y afectando la movilidad física del profesional y su salud en general.⁽⁹⁾ Dichos hallazgos indican que la fatiga no solo se ve asociada con el dolor de las extremidades inferiores, sino también con un deterioro global del estado de salud física y mental, intensificando la necesidad de abordar la organización del trabajo en la profesión desde una perspectiva preventiva. También se suma la evidencia de niveles de riesgo ergonómico entre moderados y altos, según evaluaciones como RULA (Evaluación Rápida de los Miembros Superiores). Esta herramienta permite estimar el riesgo de lesiones musculoesqueléticas en los miembros superiores a partir del análisis de las posturas adoptadas durante el trabajo, así como de la carga física y los movimientos repetitivos que pueden desencadenar trastornos musculoesqueléticos.⁽¹⁰⁾

En conclusión, las evidencias analizadas permiten sostener que los trastornos musculoesqueléticos en profesionales de peluquería responden a una combinación de factores ergonómicos, organizacionales y de carga laboral extensa que exceden la naturaleza original del oficio. En este sentido, dadas las posturas sostenidas, las jornadas prolongadas, el diseño inadecuado del espacio y de muebles no convencionales, resulta imprescindible que la profesión de peluquería deje de concebirse como una actividad inevitablemente lesiva y sea abordada como un entorno laboral susceptible, de ser intervenido desde la organización del trabajo, el rediseño ergonómico de los puestos y la protección efectiva de las personas que ejercen la profesión.

Referencias

1. Solomon Tsegay G, Fisseha Gebremeskel B, Desalegn Gezahegn S, Massa Teklemichael D. Low back pain and associated factors among hairdressers in Northern Ethiopia: A cross-sectional study. *Pain Res Manag.* 2021;2021:2408413. DOI: <http://dx.doi.org/10.1155/2021/2408413>
2. Kozak A, Wirth T, Verhamme M, Nienhaus A. Musculoskeletal health, work-related risk factors and preventive measures in hairdressing: a scoping review. *J Occup Med Toxicol.* 2019;14(1):24. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12995-019-0244-y>
3. Mekonnen TH, Kekeba GG, Azanaw J, Kabito GG. Prevalence and healthcare seeking practice of work-related musculoskeletal disorders among informal sectors of hairdressers in Ethiopia, 2019: findings from a cross-sectional study. *BMC Public Health.* 2020;20(1):718. DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-020-08888-y>
4. Gregg C, Visconti VV, Albanese M, Gasperini B, Chiavoghilefu A, Prezioso C, et al. Work-Related Musculoskeletal Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Clin Med.* 2024;13(13):3964. DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/jcm13133964>
5. Nanyan P, Ben Charrada M. Compensation claims for work-related musculoskeletal disorders among hairdressers in France, 2010-2016. *Int J Occup Saf Ergon.* 2020;26(4):824-828. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10803548.2018.1544743>
6. Tandon P, Mishra A, Singh R. Ergonomics risk factors among hairdressers working in India: A case study. *Ergon Int J.* 2020;4(4):1–5. DOI: <http://dx.doi.org/10.23880/eoij-16000252>
7. Mishra S, Sarkar K. Work-related musculoskeletal disorders and associated risk factors among urban metropolitan hairdressers in India. *J Occup Health.* 2021;63(1):e12200. DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/1348-9585.12200>
8. Lopes PRS, Brasil G de B, de Vasconcelos TB. Low back pain in beauty salons professionals in the city of Fortaleza-CE. *Rev Bras Med Trab.* 2024;22(2):e20231064. DOI: <http://dx.doi.org/10.47626/1679-4435-2023-1064>
9. İnce Parpucu T, Ercan S, Başkurt Z, Başkurt F. The impact of lower Extremity Fatigue on lower quadrant dysfunction and health profile in hairdressers. *Med Lav.* 2023;114(3):e2023019. DOI: <http://dx.doi.org/10.23749/mdl.v114i3.13395>
10. Ercan S, İnce Parpucu T, Başkurt Z, Başkurt F. Gender differences, ergonomics risks and upper quadrant musculoskeletal pain in hairdressers. *Int J Occup Saf Ergon.* 2023;29(2):685–9. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/10803548.2022.2066315>