Especialista entrega claves para evitar dolores de espalda si trabaja desde su casa

Kinesióloga Roxana Tapia subrayó la necesidad de contar con una silla adecuada y dijo que por nada del mundo se debe trabajar estando en la cama.

De acuerdo a un estudio que realizó la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), que excluyó a grandes compañías en Chile, un 95,3% de las empresas en nuestro país tiene trabajadores y trabajadoras que se desempeñan en modalidad de teletrabajo, a propósito del COVID-19. En este contexto, resulta fundamental tener presente ciertas precauciones para evitar los dolores de espalda, tan común en estos días.

Anuncio Patrocinado

Así lo aseguró la directora del Departamento de Kinesiología de la Universidad de Playa Ancha (UPLA), Roxana Tapia, quien sostuvo que hay una serie de factores que es necesario considerar para desarrollar el teletrabajo en buenas condiciones.

OJO AL AMBIENTE

Lo primero es contar con un ambiente adecuado en cuanto al espacio, ventilación, luz natural y tranquilidad, a fin de favorecer la concentración. Una vez que estas condiciones están aseguradas, es importante que el escritorio y la silla sean ergonómicas. Es decir, que el diseño y la forma de estos muebles permitan una cómoda y adecuada postura de quien los utiliza.

En el caso del escritorio, lo ideal es que su altura permita que la silla ingrese bajo ella y que su ancho sea suficiente para que el computador pueda estar sobre ella cómodamente. Además, éste debe estar a la altura de la vista, así como también los brazos (codo y muñecas) deben quedar sobre el escritorio.

La especialista subrayó la necesidad de utilizar todos los dedos a la hora de escribir en el teclado, pues de lo contrario, se corre el riesgo de generar un sobreesfuerzo en determinados tendones y músculos. Las consecuencias de usar solo uno o dos dedos para escribir son las tendinopatías en las extremidades superiores (en muñeca o codo).

En cuanto a la silla, debe ser una cuyo diseño permita ajustar la altura. Además, la cabeza y espalda deben estar totalmente apoyadas en el respaldo. En realidad, la idea es que toda la estructura del cuerpo se pueda apoyar, lo que incluye los pies, pues de este modo se evitará que se produzcan compresiones vasculares y nerviosas.

“Si nuestra estructura no cuenta con los apoyos necesarios, como la espalda y los pies, se va a producir compresión y eso va a generar problemas de circulación, comenzará el hormigueo, se enfriarán los pies, etc., especialmente si esta mala posición se mantiene por una largo período. Por eso, además del respaldo, los apoya pies son fundamentales, no solo porque permiten el descanso, sino también porque el usuario puede dar el ángulo adecuado. La idea es quitar carga en la estructura, que se produce cuando hay suspensión”, dijo la kinesióloga.

Agregó que es recomendable, además, que la silla cuente con apoyo para la espalda para no provocar sobrecarga, pues la flexión lumbar en forma sostenida y movimientos repetitivos durante el teletrabajo, generarán dolor en la zona lumbar, zona dorsal o cérvico-toráxico. Tras esto, los tejidos comienzan a inflamarse y el dolor se hace crónico por lesión.

“Es necesario que las personas (especialmente aquellas que están trabajando desde casa), tengan presente que deben preocuparse de las condiciones en que realizan sus labores frente al computador, porque de lo contrario, pueden generarse un dolor crónico, una lesión que es totalmente evitable. Me refiero a las famosas lumbalgias, que se producen por malas posturas y movimiento repetitivos sostenidos en el tiempo”.

Otro aspecto que destacó Roxana Tapia es la realización de pausas ergonómicas (pausas activas), entendidas como aquellos descansos que se realizan cada 45 minutos de trabajo. De este modo, durante este recreo de 10 a 15 minutos, se sugiere hacer ejercicios de elongación, estiramiento, relajación, respiración y fortalecimiento de los músculos de piernas, brazos y cuello. Al final de cada jornada laboral, lo ideal es hacer alguna actividad aeróbica en casa, como bicicleta elíptica, trotadora o bailar.

y tú, ¿qué opinas?