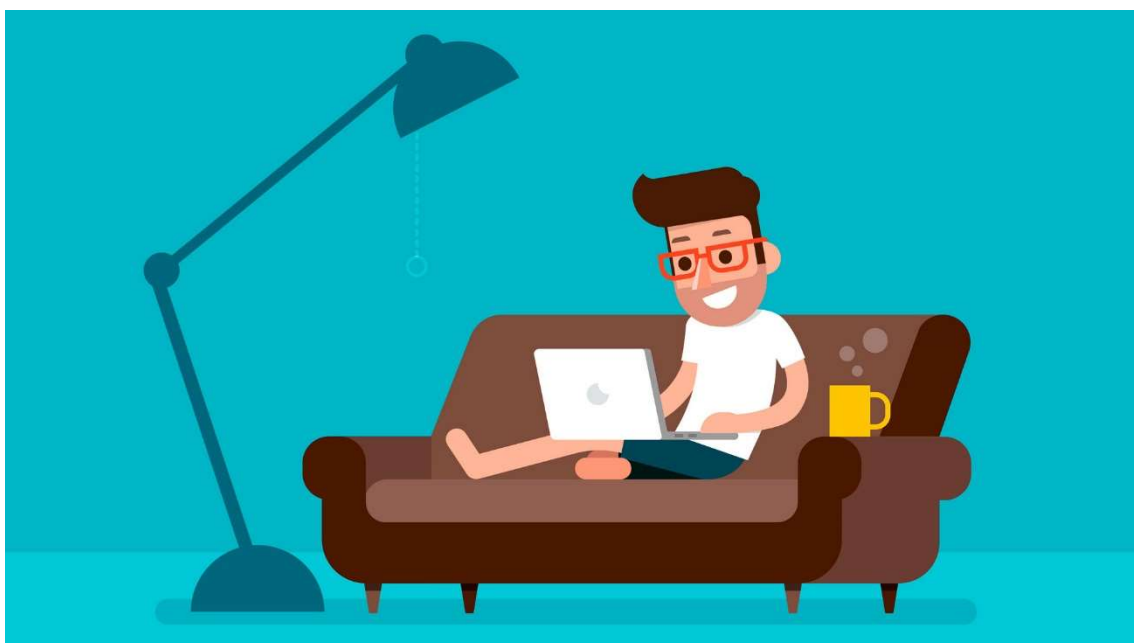




¿Dolor de espalda con el teletrabajo? Cuida tu postura y estira



Los pies deben estar apoyados en el suelo durante toda la jornada de teletrabajo.

La actual pandemia de **coronavirus** ha forzado al teletrabajo a gran parte de la población; con gran incidencia en nuestra empresa, y aunque no teníamos ninguna regulación de negociación colectiva al respecto, desde la secretaría H&S de la sección sindical **UGT Viesgo** queremos dar una serie de pautas posturales y de acondicionamiento de este puesto de trabajo improvisado por causas de fuerza mayor, ya que el RD 8/2020 del 17 de marzo **da por cumplida a la empresa la obligación de efectuar la evaluación de riesgos laborales** en el domicilio de cada uno y deja muchas lagunas en este aspecto la ley aprobada.

Dadas las nuevas circunstancias de esta emergencia sanitaria tenemos que teletrabajar en casa y esto supone para todos un gran cambio. Veníamos de disponer en nuestro puesto de trabajo del material adecuado -mesa, silla, peanas, etc.- a montarnos un espacio improvisado con el material que tenemos por casa. Esto hace que **con el paso de los días puedan ir surgiendo diversas molestias**, tales como dolores de espalda y de cuello y disminución del rango articular.

Lo que sucede es que nuestro cuerpo **requiere un periodo de adaptación**, no solo físico, sino también mental, porque el estrés generado por las circunstancias también puede influir en la aparición de diversas molestias musculares.

Trabajar así supone **un sobreesfuerzo postural y visual que el trabajador puede mitigar con pausas periódicas** (cada dos horas), empleo de cojines para el refuerzo lumbar, y elevar la pantalla del ordenador o el ordenador en sí para que los efectos sobre el cuello y lumbares se reduzcan. Además, si por comodidad se tiende a doblar o cruzar piernas, estas se deben mantener apoyadas y sin cruzar para evitar vascularizaciones extrañas.

Otro factor a controlar es la iluminación, que debe ser adecuada para percibir la pantalla y los medios auxiliares que empleemos en nuestro trabajo. **No nos colocaremos ni de cara ni de espaldas a la ventana**, ya que se pueden generar reflejos y deslumbramientos.

La postura correcta para evitar el dolor de espalda y/o cuello

La postura ideal en una silla sería **aquella en la que tuviéramos tres puntos de apoyo**. Al igual que una silla tiene tres partes (patas, asiento y respaldo), nosotros debemos colocar el trasero en el asiento, la espalda en el respaldo y los pies en el suelo, para tener contacto con la tierra y un punto de referencia para nuestro equilibrio y el reparto de cargas.

Pero **no vale sentarnos de cualquier manera**, al igual que es obvio que una casa no la construimos desde el tejado, no solo debemos de sentarnos en una silla, **sino que hay que hacerlo correctamente para que “nuestros cimientos” - espalda y cuello- sufran lo menos posible**. Para ello, nuestro trasero deberá colocarse al final del asiento de la silla, lo que facilitará una posición erguida del tronco.

Esto parece muy sencillo, pero a muchos de nosotros aun sabiéndolo se nos olvida y con el paso de las horas empiezan a aparecer molestias en la zona lumbar que acaban trepando hasta el cuello

Para cuidar otras articulaciones mientras se teletrabaja

En este apartado planteamos **varias situaciones** en las que se ven afectadas las articulaciones:

Si tenemos una mesa muy alta y una silla muy baja, nos veremos obligados a subir los “hombros hasta las orejas” durante varias horas, provocando dolor de cuello, hombros y dificultad para girar la cabeza.

El otro caso sería a la inversa, **una silla muy alta y una mesa muy baja**. ¿Qué sucedería? Pues que estaríamos formando un arco con nuestra espalda y nuestro cuello, lo cual haría que nos doliera la zona lumbar y cuando nos levantáramos nos costaría hasta ponernos erguidos.

La solución está en conseguir un equilibrio, es decir, lo ideal sería partiendo de la mesa en la que decidamos trabajar, contar con una silla con la que podamos modificar la altura. **Hay muchos modelos económicos y nuestro cuerpo lo agradecerá.**

Y **¿qué pasa con nuestras manos, muñecas, etc.?** Todo parte de lo que ya hemos hablado anteriormente; si estamos sentados correctamente a la altura adecuada, nuestros antebrazos y muñecas reposarán sobre la mesa sin sobrecargar a nuestros hombros y cuello.

De esta manera, las directrices posturales correctas serían:

- El tronco en **posición vertical, sin giros, y línea de visión paralela al plano horizontal.**
- Muslos en **posición horizontal, piernas verticales o ligeramente extendidas** y pies descansando sobre el suelo.
- Brazos verticales y antebrazos horizontales, formando ángulo recto desde el codo.

- **Antebrazos y manos alineados en el mismo eje y relajados**, sin forzar la postura.

Ideas para acondicionar un escritorio improvisado en casa



Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco

Ya hemos buscado una mesa y una silla y la hemos regulado a nuestra fisionomía. ¿Qué hacer con el resto de las cosas?

Cuando estemos bien sentados, miramos al frente, y justo hacia donde se dirija nuestra mirada será el punto donde tiene que estar la pantalla de nuestro ordenador. **Para tener la pantalla a la altura de la mirada, si es necesario calzaremos la pantalla con guías de teléfono, libros, paquetes de folios o con una muralla de legos que podemos construir con nuestros hijos.** Esto es muy importante porque si no, todo lo que hemos hecho anteriormente no servirá de nada. El resto de los periféricos del ordenador que necesitemos los iremos adecuando según nuestras necesidades.

Ante todo, debemos tener una superficie despejada de equipos o accesorios no necesarios con el teclado y pantalla en frente de la línea de los ojos, evitando así giros de cuello bruscos o posturas forzadas continuadas. **Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.** Hay que colocar los materiales que necesitemos en zonas próximas, a los lados del teclado.

Ni la cama ni el sofá son para trabajar



El mantenimiento de una postura forzada en el tiempo puede generar fatiga y malestar muscular.

- Paciente: Doctor, doctor, me duele mucho la espalda y el cuello.
- Doctor: ¿Desde cuándo le duele y como le duele?
- Paciente: Me duele desde que estoy trabajando en casa y no sé por qué.
- Doctor: ¿Y usted está trabajando cómodo?
- Paciente: Claro que sí, doctor, desde que me levanto me quedo en la cama o en el sofá con la tableta y el ordenador todo el día trabajando, pero no sé por qué me duele.

Parece un chiste, pero es así, **muchas personas acuden a consulta con estos dolores de cuello, espalda, adormecimiento de manos**, e incluso dolores referidos al pecho, por estos malos hábitos posturales. **La cama es para dormir, no para trabajar.**

Estar tumbado obliga a que flexionemos cuello y espalda para mirar el equipo de trabajo, además de que tenemos que mantenerlo sujeto e interactuando con él, forzando el tren motor superior. Es lo que se conoce como

una “postura forzada”, y su mantenimiento en el tiempo puede generar, aparte de fatiga muscular, un sobreesfuerzo de las zonas afectadas, con el consiguiente malestar muscular.

¿Conviene levantarse de vez en cuando para estirar las piernas?

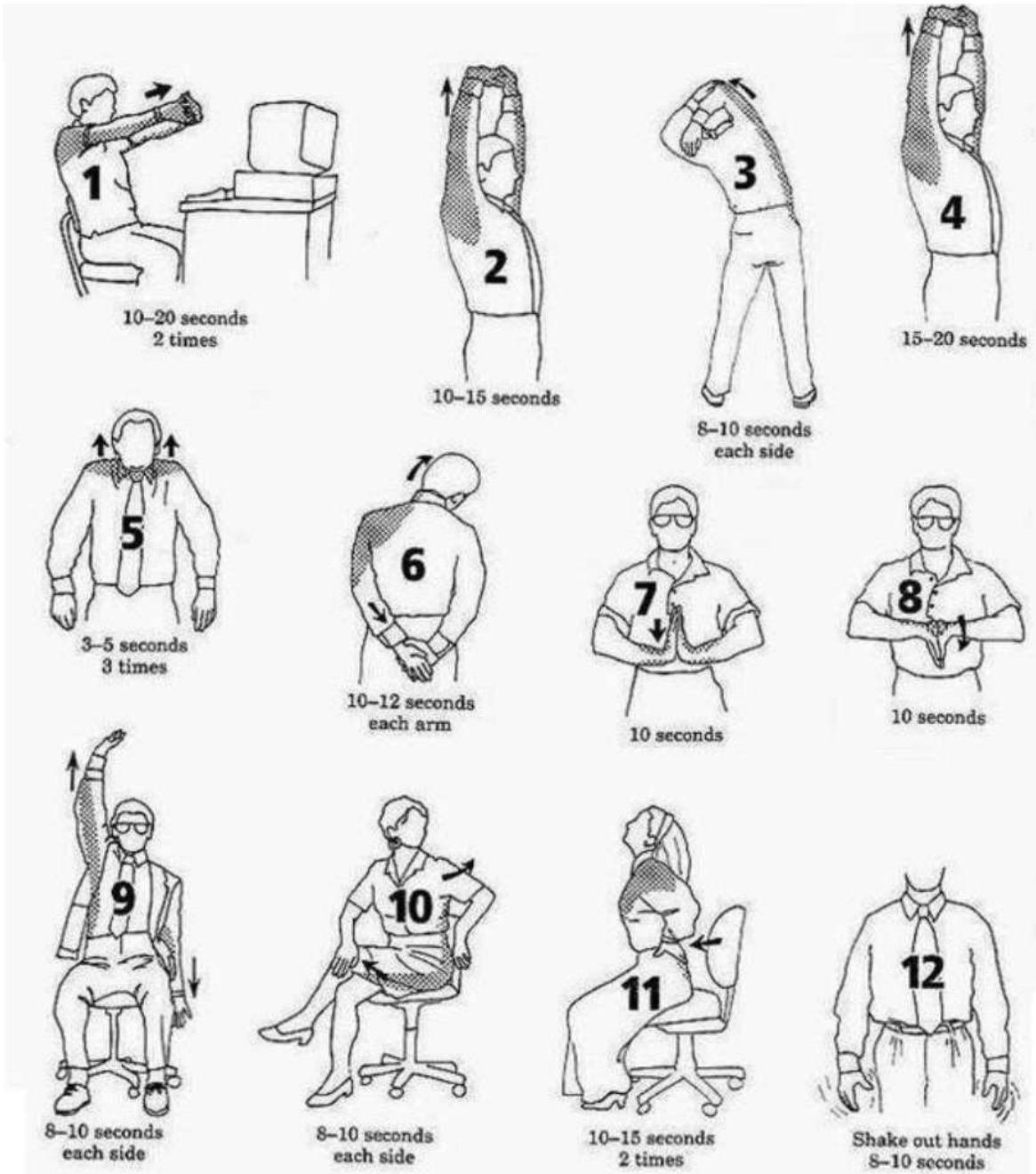
Durante la jornada de teletrabajo **es bueno y necesario cambiar de posición, levantarse, darse una vuelta por la casa, beber agua abundante**, y hacer ejercicio y estiramientos para mantener el cuerpo en un estado óptimo. No olvidemos que el cuerpo es movimiento.

Conviene levantarse cada media hora en el teletrabajo a estirar las piernas y mover el cuerpo. En España, hay un Real Decreto de 1997 que regula el trabajo con pantalla de visualización de datos y recomienda en el entorno laboral levantarse cada dos horas y hacer una pausa periódica. En el domicilio, **donde los medios de trabajo no son los propios de la oficina, debemos reducir ese tiempo**. ¿Y cuánto tiempo descanso? Unos 5 minutos, un pequeño paseo por el pasillo, y continuamos.

Estiramientos para antes, durante y después de la jornada de teletrabajo

Existen multitud de **estiramientos y no debemos hacerlos solo al empezar o al terminar nuestra jornada laboral**, sino también en los descansos. Al igual que los deportistas estiran los músculos principales que han trabajado, nosotros también deberíamos mimarlos para que sigan permitiéndonos continuar con nuestra jornada de teletrabajo. En este caso podríamos realizar estiramientos de cuello, hombros, manos, espalda, etcétera.

Son altamente recomendables en el trabajo de oficina y todavía más en el teletrabajo. **Estar sentado tantas horas genera sedentarismo, y el estiramiento nos ayuda a reactivar el cuerpo y sus músculos**. Los ejercicios deberán ir orientados a tonificar cuello, tren motor superior (hombro-brazo-muñeca-mano), región lumbar y tren motor inferior (cadera-glúteos-pierna-pie)”.



Ejercicios para profesionales que trabajen con ordenador

1. Dos repeticiones de 10 a 20 segundos cada una.
2. De 10 a 15 segundos.
3. De 8 a 10 segundos por cada lado.

4. De 15 a 20 segundos.
5. Tres repeticiones de 3 a 5 segundos cada una.
6. De 10 a 12 segundos cada brazo.
7. 10 segundos.
8. 10 segundos.
9. De 8 a 10 segundos por cada lado.
10. De 8 a 10 segundos por cada lado.
11. Dos repeticiones de 10 a 15 segundos cada una.
12. Sacudir las manos entre 8 y 10 segundos.

Si, después de varios días teletrabajando, duele la espalda...

¿Qué consejos se le pueden dar a una persona que después de varios días teletrabajando empieza a sufrir dolor de espalda? en condiciones normales, sería acudir a un fisioterapeuta para que pudiera evaluar qué es lo que le sucede y corregir si es necesario esas posiciones erróneas que se han repetido durante el tiempo. Sin embargo, en las circunstancias tan especiales de confinamiento en las que nos encontramos, la recomendación sería moverse, es decir, **realizar ejercicio físico, empezando por estiramientos suaves y fortaleciendo la musculatura**".

A modo de resumen, desde la **secretaría H&S UGT Viesgo** recomendamos:

- **Replantear el lugar de trabajo**, es decir, el conjunto silla-mesa, de manera que conjugue la comodidad con las pautas dadas de espalda recta, mesa a la altura de los codos y pantalla y teclado frente a los ojos.
 - **Reconsiderar la disposición de material de trabajo** (ratón y documentos) a los lados del teclado, y en un radio equivalente a la longitud de mis brazos.
- Mesa
despejada.

- **Aumentar la frecuencia de las pausas** y el tiempo de pie durante la jornada (por ejemplo, al hablar por teléfono).
- **Realizar estiramientos** con más frecuencia.