

Trabajar desde casa y no sufrir dolor de espalda

El teletrabajo ha sido la modalidad estrella durante el confinamiento, debido a la crisis sanitaria son muchas las personas que se han visto forzadas a trabajar desde casa. Pero, no todo el mundo tiene el espacio ni los recursos para disponer de una oficina completa y han adaptado cualquier espacio como la mesa de la cocina, el comedor y en el mejor de los casos un escritorio para poder trabajar. En muchas ocasiones, esto significa no disponer de una silla y una mesa adecuadas para poder estar cómodos durante horas y mantener una buena postura corporal. Esto tiene como resultado malas posturas y dolores de espalda y cervicales.

Generalmente, el dolor de espalda es una de las razones más comunes por las que las personas suelen acudir al médico o faltan al trabajo, y es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. Cualquier persona, desde niños y adolescentes hasta personas mayores de 65 años, pueden desarrollar dolor de espalda y una gran mayoría de la población ha sufrido dolor de espalda al menos una vez en la vida. En la actualidad, el teletrabajo ha acentuado esta afectación convirtiéndose en uno de los principales factores de riesgo.

Identificar el dolor de espalda es muy sencillo, podemos distinguirlo si notamos: dolores musculares, dolor punzante, dolor que irradia hacia la pierna, dolor que empeora al flexionarse, levantarse, caminar o quedarse de pie; o dolor que mejora cuando nos tumbamos. Esta afectación no suele generar complicaciones mayores si se trata de manera adecuada y en poco tiempo, en la mayoría de los casos el dolor mejora gradualmente y en pocas semanas acaba desapareciendo. No obstante, si el dolor no mejora es importante acudir a un profesional ya que podría ser síntoma de patologías más graves como escoliosis u osteoporosis, entre otras.

Desde el Servicio de Traumatología del Hospital Universitari Sagrat Cor nos advierten que, si el teletrabajo no se efectúa en condiciones ergonómicas adecuadas, puede afectar a la espalda de manera severa. Por este motivo es importante seguir algunas de las siguientes recomendaciones, para mantener una espalda sana y prevenir posibles dolores:

- Apoyar la espalda siempre en el respaldo para mantenerla recta y no encorvarla
- Usar silla con respaldo ergonómico en la medida de lo posible
- Si no se dispone de una silla ergonómica, colocar un cojín en la parte baja de la espalda para proteger las lumbares
- No sentarse en la punta de la silla
- Colocar el ordenador a la altura de los ojos para no cargar las cervicales
- Los pies deben tocar el suelo, si no es posible hacer uso de un reposapiés
- Hacer pausas para levantarse, estirar y dar una vuelta por la casa
- Beber agua
- Realizar ejercicio físico regularmente
- Mantener una alimentación sana y un peso saludable

Trabajar desde casa y no sufrir dolor de espalda

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45