

"Consejos para las personas que trabajan sentadas: es más en cómo deben moverse, que a cómo deben sentarse": Ismael Martí, fisioterapeuta

Pocas personas cuentan con un espacio de trabajo adecuado en casa. Las malas posturas afectan la columna

Luego de que el Covid-19 pusiera a la mayoría de la población en aislamiento preventivo, muchas personas tuvieron que improvisar pequeños espacios de oficina en sus hogares. Son pocas las casas que cuentan con un espacio acondicionado para una jornada de trabajo, incluso, muchas de las oficinas que ahora están vacías no cuentan con la estructura adecuada. Esta situación puede generar efectos negativos para la espalda de los trabajadores.

De acuerdo con las opiniones de los especialistas, las malas posturas ocasionadas por trabajar en el sofá, en la mesa del comedor, o hasta en la cama pueden tener consecuencias graves para la salud de la columna. De acuerdo con la fisioterapeuta del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, Clara Bergé, explica para El Clarín, que cualquier postura que se adopte y se mantenga durante mucho tiempo es perjudicial para el organismo. Por esta razón, las pausas durante el trabajo deberían ser de carácter obligatorio ya que sirven para relajar los músculos y evitar dolores.

Stephanie Mansour, experta en bienestar y salud, comentó para CNN, algunos consejos para mantener una buena postura mientras se trabaja en casa:

- Procurar no encorvarse hacia el frente, ya que esto afecta a los músculos, huesos y articulaciones.

- Para sentarse frente a un escritorio, lo mejor manera es que la espalda y las piernas hagan un ángulo 90°, que las rodillas y los tobillos estén alineados y los pies bien apoyados en el piso o en un reposapiés.

Por otro lado, para el fisioterapeuta Ismael Martí, opina para El Clarín, que en la actualidad los consejos para las personas que trabajan sentadas son más en cómo deben moverse, que a cómo deben sentarse. Martí recomienda hacer pausas de entre 5 y 10 minutos por cada 50 ó 60 minutos de trabajo. Junto con algunos movimientos que incluyen:

- Apoyarse sobre un mueble fijo como puede ser una mesa e ir levantando los pies del suelo alternativamente para mover articulaciones como rodillas, tobillos y caderas.

- Levantar un brazo por encima de la cabeza, inclinándose hacia un lado.

Además, se debe procurar que la pantalla de la computadora esté a la altura de la línea de la visión para evitar sobrecarga cervical. O usar una almohada en la espalda baja para evitar dolores lumbares.

Es recomendable relajarse con un poco de ejercicio físico suave como yoga o estiramientos simples y complementar estas actividades con el uso de herramientas ortopédicas sencillas como pelotas, rollos o más profesionales tipo Cordus o Sacrus para ayudar a relajar los músculos al final de la jornada de trabajo.

Datos de contacto:

Melek C

55 4792 2974

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Internacional](#) [Medicina alternativa](#) [Oficinas](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>