A cuidar la espalda

En el trabajo el cuerpo está comprometido en forma permanente. Ya sea como operario en una fábrica o como administrativo en una oficina, las posibilidades de adoptar malas posturas es un peligro latente. Sin embargo, existen distintas medidas preventivas que pueden beneficiar y cuidar la espalda.

Cuando se habla de malas posturas enseguida se asocian con la espalda. Sin duda es una parte importante para el sostenimiento del esqueleto a la vez que condiciona los movimientos y actividades motoras de los seres humanos.

Saber cómo cuidarla y de qué manera adoptar buenas prácticas siempre es un aporte a tomar en cuenta. Desde estrategias en el mobiliario hasta formas de manipular cargas o manejar el mouse son aspectos que guardan estrecha relación con el cuidado de la espalda.

Las medidas preventivas varían según sea el tipo de trabajo que se realice. En más de una ocasión FISO -a través de sus boletines- abordó la manipulación de carga o cuidados ergonómicos en actividades vinculadas al movimiento motor. Por ello, en este boletín se abordará la temática en relación a las actividades laborales realizadas en la oficina. A continuación algunos consejos que serán de gran utilidad.

Trabajo y malas posturas

Todo trabajo implica “poner el cuerpo” por ello en mayor o menor medida todas las personas lo exponen de forma diferente. No es lo mismo trabajar en una fábrica o en una actividad en la que se manipule carga al trabajo en una oficina. No es lo mismo un trabajo en el que se labora la mayor parte de la jornada de pie que sentado.

Por lo tanto será importante considerar estas diferencias. Sin embargo, existen algunas recomendaciones que valen para cualquier actividad laboral sea más o menos activa en términos físicos.

Los especialistas señalan que el 85% de las dolencias en la espalda son absolutamente reversibles. Es decir, no implican patologías que no se puedan tratar, eliminar o prevenir.

En líneas generales se recomienda en primer término una medida de sentido común; mantener una postura correcta, intentar adquirir hábitos posturales saludables, no sólo en la actividad laboral sino también cuando se duerme, se está de pie o sentado y en otro tipo de circunstancias.

Las mujeres suelen seguir la moda. Esta puede implicar utilizar ropa ajustada o calzado de tacos altos. Puede ocurrir que el uniforme de trabajo implique el uso de una indumentaria poco adecuada para el cuidado de la espalda. En ese caso se puede adoptar la medida de trasladarse al trabajo con ropa cómoda y calzado deportivo o poco elevado y, del mismo modo, cambiar de indumentaria cuando se finaliza la jornada laboral.

Cargar un peso excesivo no se realiza sólo cuando se trabaja en actividades con cargas pesadas. También se lleva peso de más con una cartera o mochila excesivamente cargada o cuando se traslada a los niños a la guardería. En ese caso es fundamental optar por modificar hábitos que beneficien la postura y por consiguiente la espalda.

El sobrepeso también se lo puede llevar en el cuerpo cuando la persona está excedida de peso. En ese caso es necesario cambiar de hábitos alimenticios que permitan bajar de peso y además corregir el sedentarismo que, con frecuencia, acompaña al sobrepeso corporal. Prolongar el mismo en el tiempo afecta los huesos, músculos y articulaciones.

Considerar siempre practicar algún deporte y realizar ejercicios de estiramiento puede ser una buena opción. Aún en el trabajo se puede apelar a las micropausas, ya sea para descansar de la manipulación de carga como para levantarse de la silla unos minutos si el trabajo que se desarrolla implica estar sentado durante largas jornadas.

Más allá del posible dolor que pueda presentarse nunca se debe apelar a la automedicación sino que lo mejor es acudir a un especialista que aporte mediante su atención las medidas más adecuadas e incluso, de ser necesario, la medicación correcta para la dolencia.

Una buena postura en la oficina para prevenir dolencias

Existen algunos buenos consejos para corregir vicios posturales o mejora la disposición de los mobiliarios y la posición que se adopta mientras se trabaja:

1. Considerar una distancia entre la pantalla y la cara de 55 cm. como mínimo.
2. Que los brazos formen un ángulo recto, para cuidar la posición de los codos.
3. La pantalla de la computadora debe estar frente a los ojos de quien la utiliza para evitar torcer el cuello.
4. Reparar en la altura de la mesa, es muy importante para apoyar bien los brazos.
5. El asiento tiene que ser acolchado con bordes suaves para una mejor circulación de las piernas.

6. Mantener siempre la espalda recta, pegada al respaldo de la silla. En lo posible disponer de cojín o almohadón lumbar incorporado, con diseño ergonómico.
7. Los pies deben estar siempre apoyados sobre el piso.
8. Realizar pausas cortas para elongar y relajar los músculos.

Otras buenas medidas

La ergonomía es la disciplina que considera diversas variables con un único objetivo: adaptar de la mejor forma la actividad laboral al trabajador, preservando su integridad, seguridad y salud.

En este caso, lograr una buena postura también guarda relación con el mobiliario del que se dispone en la oficina y muy especialmente la silla que se utiliza.

¿Qué características debe tener?

- **Que cuente con un verdadero soporte lumbar:** muchas sillas "económicas" se ofrecen en el mercado con soporte lumbar, pero éste es algo más que un respaldo acolchado, es el que mantiene la curvatura natural del hueco que se produce en la espalda.
- **Que disponga de una suave curvatura en cascada:** el borde de la silla alivia la presión sobre los vasos sanguíneos de los muslos y previene el entumecimiento de las piernas, los pies fríos y las venas varicosas. Para ello, el borde delantero del asiento debe inclinarse suavemente hacia abajo y no debe presionar los muslos.
- **Acolchado: Menos es más**. Existe la idea de que las sillas acolchadas son mejores. Con el paso del tiempo el acolchado se adaptará a la mala postura de la espalda.
- **Apoya brazos:** Para poder dejar que la silla -y no la parte superior de la espalda- soporte el peso de los brazos mientras se trabaja.
- **Profundidad:** Una silla muy profunda puede resultar problemática para una persona de contextura pequeña. Cuando está sentada con la espalda bien apoyada, debería haber suficiente espacio entre el borde de la silla y sus rodillas para que quepa un puño cerrado.
- **Altura:** Asegurarse que la silla sea suficientemente alta para que los muslos formen un ángulo de 90° con el piso.
- **Apoya pies:** Si la silla es demasiado alta, considerar que cuente con un apoya pies. Que éstos estén apoyados ayudará a establecer la curva natural de la espalda.

- **Cuidar las muñecas:** El ratón o mouse es un elemento de utilización permanente en los trabajos de oficina. Si es posible se aconseja alternar la mano y buscar un *mousepad* de material flexible que cuente con un soporte suave de apoyo para la muñeca, esto evitará lesiones. También es ideal contar con un teclado ergonómico que es aquel que permite el tecleo con las manos en un ángulo de 45 grados.

Muchas personas tienden a encorvarse cuando están sentadas. Si sucede esto se puede programar una alarma en el reloj o celular para que suene al menos cada hora. Esto recordará que conviene estirarse y asumir una postura correcta.

Por último, organizar el tiempo alternando pausas y actividad es muy útil ya que permite levantarse del escritorio a intervalos regulares. Sin descuidar el trabajo se pueden utilizar distintas excusas: tirar algo en el tacho de basura, ir al sanitario, en vez de consultar o comunicar todo por mail acercarse al lugar del compañero o superior en la medida que sea posible, ir por un café o a beber agua. Estos momentos servirán para hacer breves estiramientos y así relajar la espalda y los músculos en la jornada de trabajo.

Fuentes:

- "8 claves para cuidar la postura en el trabajo", Calidad de vida, Programa equilibrio. Asociación Chilena de Seguridad –ACHS-. http://ww3.achs.cl/cv/?p=565
- "Diez minutos para cuidar nuestra espalda y evitar dolores lumbres", 20 minutos. http://www.20minutos.es/noticia/1097350/0/dolor/espalda/recomendaciones/
- "Cuidar la postura en la oficina", Oficina y bienestar. http://oficinaybienestar.com/n/1944/cuidar-la-postura-en-la-oficina.html