

Lunes, 11 de noviembre 2013

LA VANGUARDIA.com | Vida

El 50% de los trabajadores de oficina presenta problemas posturales

El problema de estos trastornos, según los expertos, es "que no suelen dar la cara de inmediato, por lo que van apareciendo con el tiempo"

Vida | 11/11/2013 - 12:16h



Mujer de negocios esposada a su silla de oficina XiXinXing

Valencia. (Europa Press).- El 50 por ciento de las personas que trabaja en una **oficina** presenta **problemas posturales** relacionados con el **síndrome** de la **oficina enferma**, según ha destacado el profesor y director de IMF Business School, Carlos Martínez, ha informado el Instituto de Biomecánica de Valencia en un comunicado.

Martínez ha apuntado lo "importante" que es "disponer de un entorno ergonómico en el trabajo, revisar los equipos de aire acondicionado, sentarse en una postura adecuada, evitar el contacto prolongado con pantallas de ordenador o la falta de luz solar".

El IBV ha indicado que dolores de cabeza, conjuntivitis, problemas dermatológicos o falta de concentración son algunos de los síntomas del Síndrome de la Oficina Enferma, "un trastorno que afecta a miles de españoles y que es fruto del gran número de horas que pasamos ante ordenadores o entornos de oficina".

El Instituto de Biomecánica de Valencia ha agregado que de uno de sus estudios se desprende que hasta el 65 por ciento de estos afectados asocia estas molestias al mobiliario de oficina -silla, altura de las mesas, ordenadores-.

Asimismo, ha indicado que según recoge el último informe sobre salud laboral de la Organización Mundial de la Salud (OMS) las partes del cuerpo más afectadas son el tórax, la espalda y los costados, seguidos de la región lumbar.

En esta línea, ha agregado que las dolencias propias de las malas posturas en el puesto laboral pueden causar distintos problemas de salud y ha comentado que este fenómeno sumado a la falta de contacto con la luz solar o el excesivo número de horas ante pantallas de ordenador pueden generar el Síndrome de la Oficina Enferma.

Igualmente, ha apuntado que el problema de estos trastornos, según la Sociedad de Prevención de la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social (Fremap) es "que no suelen dar la cara de inmediato, por lo que van apareciendo con el tiempo después de ir sufriendo una sobre exposición a posturas forzadas como sentarse de manera incorrecta, pasar demasiadas horas sentados frente al ordenador y dentro de una oficina o la falta de contacto con la luz solar". Se trata, ha precisado, de "situaciones laborales cotidianas que pueden causar fatiga visual, dolores en las lumbares, mala circulación en las piernas o malestar en las cervicales".

El aumento de estas dolencias está provocando que el 25 por ciento del absentismo laboral sea a causa de problemas musculares derivados de este Síndrome, según datos del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Aviso a los lectores:

El funcionamiento del sistema de comentarios en LaVanguardia.com está sufriendo algunos problemas desde hace un tiempo, que nuestro equipo técnico está en proceso de solucionar. Mientras se resuelve esta incidencia, os pedimos disculpas por los inconvenientes que os pueda causar a la hora de comentar o ver publicado vuestro comentario.

Esperamos poder daros buenas noticias sobre esta cuestión muy pronto.