

Uso de cookies

Este sitio web utiliza cookies para que usted tenga la mejor experiencia de usuario. Si continúa navegando está dando su consentimiento para la aceptación de las mencionadas cookies y la aceptación de nuestra [política de cookies](#), pinche el enlace para mayor información.

ACEPTAR



ENFERMEDADES CANALES VÍDEOS PODCASTS

NOTICIAS NUTRICIÓN PEDIATRÍA MUJER SEXOLOGÍA CHEQUEA TU SALUD

[MedicinaTV](#) » [Noticias](#) » Hasta el 90% de la población sufrirá dolor de espalda a lo largo de su vida por motivos laborales
23
DIC. 15

Hasta el 90% de la población sufrirá dolor de espalda a lo largo de su vida por motivos laborales

A las 17:27

 Compartir

MADRID, 23 (EUROPA PRESS)

Entre el 60 por ciento y el 90 por ciento de la población va a sufrir dolor de espalda en algún momento de vida por motivos laborales, especialmente, por la manipulación de cargas, según datos de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo.

Por este motivo, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra han dedicado el videoconsejo del mes de diciembre de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud' a las recomendaciones que se deben de seguir para evitar desarrollar este tipo de dolores.

"De este porcentaje de personas que sufrirá dolor, entre un 15 por ciento y un 42 por ciento lo padecerá de forma habitual. Aunque se trata de un problema común a todos los sectores, quienes más lo sufren son los agricultores, los conductores, los trabajadores de la construcción, el personal sanitario y el personal de limpieza", ha explicado el secretario general del CPFCM, José Santos.

El videoconsejo se centra fundamentalmente en las recomendaciones que deben de seguir aquellos trabajadores que pasan largas jornadas laborales de pie o manipulando cargas. Así, a través del corto de animación, los fisioterapeutas madrileños, catalanes, vascos y navarros recomiendan a las personas en esta situación que eviten estar en una misma posición mucho tiempo y si se tiene que estar parado, les invita a disponer de una banqueta para poder ir poniendo los pies encima de forma alterna.

Además, aconsejan flexionar las rodillas cuando se tengan que recoger objetivos del suelo, acompañando este movimiento con la mirada para favorecer la musculatura que trabaja. Por otra parte, si se lleva bandeja, lo mejor, según los fisioterapeutas es no cargarla mucho, y no llevarla siempre en el mismo brazo.

Asimismo, animan a utilizar una escalera para alcanzar objetos que estén a más altura de a la que podemos llegar, evitando ponerse de puntillas. También recomiendan llevar ropa cómoda que favorezca la circulación, es decir, que no apriete y utilizar un calzado cómodo que se adapte bien al pie.

También, consideran fundamental la realización de ejercicio físico durante al menos tres días a la semana, tener un buen descanso nocturnos, y mantener una alimentación equilibrada.

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS QUE TRABAJAN CON ORDENADOR

Por otra parte, los fisioterapeutas han lanzado también una serie de recomendaciones para las personas que trabajan con ordenador. Así, aconsejan mantener la pantalla limpia para garantizar nitidez, y situarla a una distancia superior a 40 centímetros de los ojos, y a una altura comprendida entre la línea de visión de la horizontal y la trazada a 60 grados por debajo de ella.

Y es que, tal y como explican, si el trabajo que se desempeña es esencialmente informático, el ordenador debe ocupar la posición principal, es decir, en la mesa de trabajo y frente uno mismo, aunque se debe de disponer de espacio a los lados para los documentos o para poder recibir visitas ocasionales.

En este sentido, recomiendan no colocar el ordenador sobre el ala, salvo que sus dimensiones sean lo bastante grandes para permitirle apoyar las muñecas y los antebrazos y para mantener una distancia adecuada a la pantalla.

Archivo de noticias

Diciembre 2015

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Hoy

Últimas noticias

Monitorizar el uso del corsé puede prevenir la progresión de la escoliosis
11 ene 18:50

La Fundación IDIS publica su 'Memoria Corporativa 2013-2015', periodo presidido por Javier Murillo
11 ene 18:10

Expertos ven necesario imponer valores y "buenas prácticas" en la comercialización de fármacos
11 ene 17:50

Los anestesiólogos prefieren escuchar blues durante una operación y los cirujanos las 40 canciones más escuchadas
11 ene 17:28

El Hospital General de Catalunya ofrece oncología de precisión de la mano del Instituto Oncológico Dr. Rosell
11 ene 17:00

[Ver más](#)


Copyright 2016 MedicinaTV

Los contenidos profesionales médicos, enfermedades, salud y bienestar de este sitio web son únicamente para fines informativos, y no es utilizable como consejo médico, diagnóstico o tratamiento. El uso de este sitio está sujeto a nuestros [términos de uso](#) y [política de privacidad](#) y a nuestra [política de cookies](#).

Síguenos



Contacta con nosotros



Envíanos tus notas de prensa

un suplemento para tal fin en la mesa de trabajo.

Asimismo, si los cajones son móviles, es aconsejable colocarlos fuera del perímetro de la mesa, aprovechando su tapa para colocar los elementos que suelen estorbar más. También se puede mejorar el aprovechamiento de la mesa con una base giratoria para el monitor y colando los elementos accesorios en función de su uso

Finalmente, los fisioterapeutas explican que las herramientas de uso constante, como el teléfono, deben de ser accesibles con facilidad, sin necesidad de torcerse o estirarse, y recomiendan utilizar un atril o un soporte de documentos cuando se esté introduciendo de forma continua datos en el ordenador.

El teclado debe de estar inclinado para facilitar una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos y las manos al escribir, y el ratón debe de estar situado lo más cerca posible de él para evitar movimientos forzados.

¿Te ha parecido interesante? ¡Compártelo!

Compartir 0 0 0 1



Recibe nuestro boletín semanal

Introduce aquí tu email

Enviar

*Al suscribirte estás aceptando las condiciones de uso y política de privacidad

0 Comentarios

MedicinaTV

1 Acceder ▾

Recomendar

Compartir

Ordenar por los mejores ▾



Inicia el debate...

Sé el primero en comentar.

Suscríbete

Añade Disqus a tu sitio web [Add Disqus](#) [Add](#)

Privacidad

MedicinaTV no se hace responsable de las opiniones expresadas por los usuarios de esta web en sus comentarios, se reserva el derecho a publicar o eliminar los comentarios que considere oportunos.



¿Por qué fumar provoca mal aliento?



Los trastornos de conducta más frecuentes en la niñez y la adolescencia



Pancreatitis aguda y piedras en la vesícula ¿cuál es su relación?



Soluciones para eliminar la grasa de las cartucheras



Tipos de pene según su forma

[Ver más +](#)

Lo más visto



La sangre en la orina es siempre señal de alarma



10 signos sospechosos de sufrir alzhéimer



¿El tamaño del pene importa?



Los síntomas de la menopausia



¿Hasta qué edad puede una mujer usar sus propios óvulos para lograr un embarazo?