



ONDAS 2014

servimedia.es
Líder en Información Social

Noticias

Agenda

Última hora

Servicios

Quiénes somos

Inicio | Noticias | Sociedad

Noticias

Sociedad

23/12/2015 17:43

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

- Según datos de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo tal y como recuerda el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)

- Compartir
- Twittear
- LinkedIn
- Google+
- Enviar
- Imprimir
- Comentar

entre un 60% y un 90% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida a consecuencia de su puesto de trabajo, principalmente, causado 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 ('https://youtu.be/9IFvfGkZWMI?'), tal y como informaron las entidades a través de un comunicado.

Además, el secretario general del CpfcM, José Santos, explicó que "de este porcentaje de personas que sufrirá dolor, entre un 15% y un 42% lo padecerá de forma habitual". En este sentido, añadió que 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.

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.

TRABAJO EN OFICINAS

Vídeos recientes

226

Últimos tweets

Seguir

- Servimedia** @Servimedia 24m
Bankia (@Bankia) realiza la amortización parcial anticipada de una emisión de Bonos Líneas ICO [servimedia.es/Noticias/Detail...](#)
Mostrar resumen
- Servimedia** @Servimedia 35m
#Vivienda Las compraventas subieron un 13,7% en noviembre y suman 15 meses al alza [servimedia.es/Noticias/Detail...](#)
Mostrar resumen
- Servimedia** @Servimedia 48m
Técnicas Reunidas reparte hoy 0,667 euros de dividendo [servimedia.es/Noticias/Detail...](#)
Mostrar resumen
- Servimedia** @Servimedia 1h
BBVA (@bbva) abona un dividendo de 0.08 euros [Tweets de la web de Servimedia](#)

Últimas noticias

seguir



Me agrada la página


Comparteix

Sigues el primer dels teus amics a qui li agrada.

 **Servimedia** ha afegit 3 new photos. 1 hora

La Fiscalía presenta un informe de Hacienda para exonerar a la Infanta en el juicio del caso #Nóos y el fallecimiento del cantante británico David Bowie, temas de las portadas de la prensa escrita



también una serie de recomendaciones para las personas que **trabajan**  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 60º por debajo de ella.

Además, explican que 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.

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.

Según los fisioterapeutas, en el caso de que el trabajo implicara varias tareas, por el ejemplo, el uso del ordenador, pero también el manejo de documentación o visitas, sí se puede colocar el ordenador a un lado, pero asegurándose de que es posible manejarlo sin giros del tronco o del cuello. En el caso de que se mantengan reuniones frecuentes, se debe estudiar la posibilidad de poder disponer de una mesa de reuniones o de un suplemento para tal fin en la mesa de trabajo.

Además, 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

Por otra parte, 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.

Asimismo, recomiendan al trabajador sentarse con la columna recta y apoyada en el respaldo, manteniendo los hombros en paralelo al plano frontal, el tronco recto y utilizando en la medida de lo posible un reposapiés, para tener una posición más elevada de las rodillas que aumente la flexión de las caderas y reduzca la tensión en la región lumbar. Si no se dispone de reposapiés, lo aconsejable es mantener la planta de los pies totalmente apoyada en el suelo y en ángulo recto, con las rodillas dobladas en ángulo de 90º.

[+ Leídas](#)[+ Valoradas](#)

Imputados todos los tesoreros del PP menos Romay Beccaría

06/01/2016 12:05

La ONCE reivindica que el sistema braille se convierta en un idioma

04/01/2016 11:07

Puigdemont dice que el pacto para investirle da inicio a la "preindependencia" catalana

10/01/2016 17:35