



Medicina

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

**Agencias**

@DiarioSigloXXI

Miércoles, 23 de diciembre de 2015, 17:27

Tweet

Me gusta 0G+1 0

| Comentar

▼ PUBLICIDAD ▼

Ad: Sound Off

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.



» Ampliar la imagen

"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.

**Noticias relacionadas**

**La Fundación MEHUER convoca sus becas de investigación en enfermedades raras por valor de 42.000 euros**

**El 72% de los españoles no se limpia los oídos a diario y el 58% no se los protege durante las épocas de más frío**

**Investigan cómo diagnosticar la retinopatía diabética utilizando lágrimas**

**El médico de la Selección Española, Antonio Escribano, presenta un libro para mejorar los hábitos y la calidad de vida**

**Científicos del CNIO identifican una proteína clave en la formación de algunos tumores**

 POWERED BY  
 STICKYADS

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.

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. Ahora bien, 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.

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.

## También te puede interesar

### En la tela de araña

MADRID, 18 (OTR/PRESS) Reflexiono. Paseo con sosiego por el pasillo y me paro un momento en la cocina. Mi nieto me pregunta "¿qué haces... [más](#)



### ¿Quieres aprender inglés?

Disfruta de 144 videoclases por 0€. Regístrate gratis ya y aprende inglés. Más de 2.000.000 de alumnos satisfechos. [más](#)

PUBLICIDAD

### Día Sida. Cruz Roja Española recibe cada día más de 150...

MADRID, 30 (SERVIMEDIA)Cruz Roja Española recibe más de 150 consultas diarias sobre el sida, casi la mitad relacionadas con las vías de transmisión... [más](#)

### Las marcas de lujo suponen el 18% de las referencias más...

Carolina Herrera, Gucci, Louis Vuitton, Ray-Ban, Guess y Chanel, las más demandadas MADRID, 23 (EUROPA PRESS) La compra-venta de... [más](#)



### ¡Pérdida de peso que asusta médicos!

Científicos de Boston han descubierto un método para adelgazar chocante. 1 método extraño y ahora tiene 12kg menos... [más](#)

PUBLICIDAD

### Los refugiados se repartirán entre las CC.AA en función de...

MADRID, 8 (EUROPA PRESS) Los refugiados que lleguen a España se repartirán entre las comunidades autónomas en función del perfil laboral y... [más](#)

Anúnciese Aquí

powered by plista

TAKE  
FREE  
ONLINE  
COURSES  
FROM  
THE BEST  
UNIVERSITY  
IN THE  
WORLD.  
[VIEW THE  
LATEST COURSES  
AT EDX.ORG >>](#)

