

Última hora Explosión con víctimas en una plaza en el centro de Estambul

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

23.12.15 | 17:27h. EUROPA PRESS | MADRID

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.

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.

COMPARTIR

0

Twitter

0

Compartir



Más redes

INFORMATIVOS A LA CARTA



LO MÁS VISTO EN INFORMATIVOS



Leonardo DiCaprio explica su gesto a Lady Gaga en los Globos de Oro



Una modelo británica muestra orgullosa su celulitis y estrías en las redes sociales



Así reacciona DiCaprio ante el premio de Lady Gaga en 'Los Globos de Oro'



El padre al que su hijo de 5 años salvó en mitad de la noche se suicida



Una mujer publica todas las cosas que dice su marido en sueños



Destrozado tras descubrir que su novia le es infiel con su padre



Así ha crecido el 'niño Kinder'



Un médico mata a un paciente de un puñetazo



A punto de suicidarse por una enfermedad que le hace vomitar 15 veces en una hora

ver más

INFORMATIVOSTELECOM.COM

NO TE PIERDAS + VISTO LO ÚLTIMO NOTICIAS



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.



¿Ventre plano sin dieta?

Eliminas el 89% de la grasa abdominal

[Descubre cómo](#)



SIN DIETA. ¡Es posible!

Elimina la grasa del vientre y los muslos. Funciona en cualquiera

[Descubre cómo](#)



Adelgazarás 7 kg € 1 mes

1 dosis acelera el metabolismo hasta en un 68%. ¡Comprueba cómo!

iKreate

DÉJANOS TU OPINIÓN

Debes iniciar sesión para poder comentar

Kate deslumbraba al Chapo Guzmán

El nombre de la actriz de telenovelas Kate del Castillo ha dado la vuelta al mundo tras la última detención de El Chapo Guzmán. La actriz fue la que facilitó la entrevista del narcotraficante con el actor Sean Penn. Se conocieron hace 4 años a través de twitter. Ella confiaba más en él que en el gobierno. Le pidió cambiar el tráfico de drogas por el de medicinas para los necesitados

12 horas para intentar exonerar a la Infanta

Juzgan a un usuario de Twitter que pidió pegarle un tiro en la nuca a la infanta

Puigdemont toma posesión como 'President'

La casa en la que se escondía El Chapo

Arranca el juicio del Madrid Arena con Flores como principal imputado