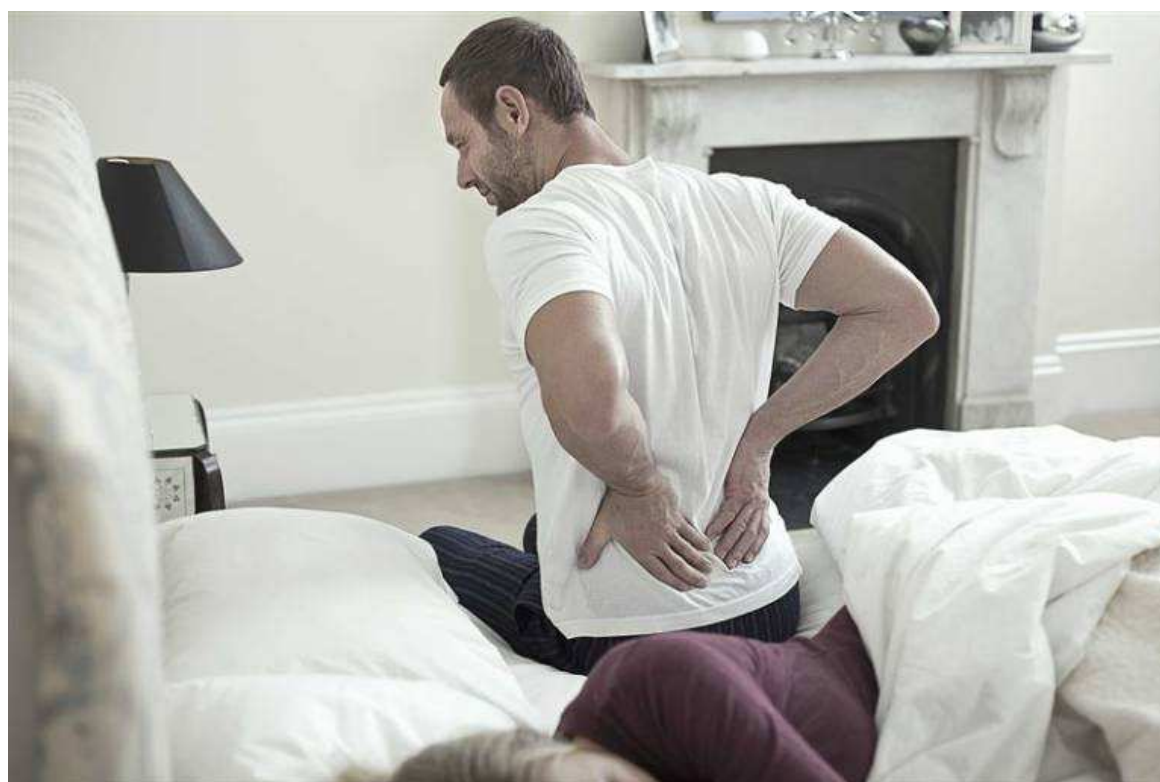


SEGÚN LA AGENCIA EUROPEA

## Descubre cómo evitar el dolor de espalda en el trabajo

[Valencia Plaza](#)

DOLOR DE ESPALDA



**El 90% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de vida por motivos laborales**

**3/01/2016** - MADRID, (EP) - Entre el 60% y el 90% 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

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 CPFCEM, **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. Los expertos 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.

## ¿Trabajas ante el 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 60 grados por debajo.

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.

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.