

VIVIR CONFINADOS

¿Teletrabajas? Estos son los consejos de los 'fisios' para evitar sobrecargas y dolores

Unos sencillos gestos te ayudarán a aliviar molestos síntomas producto de la inactividad

Coronavirus en España: toda la actualidad, en directo



La postura, la silla, la mesa... donde teletrabajas es importante, pero más aún hacer pausas y moverse EFE/Enric Fontcuberta

SÍLVIA OLLER

23/03/2020 07:00 | Actualizado a 23/03/2020 10:43

Durante estos días muchos **hogares** se están convirtiendo en **improvisados despachos** para quienes tienen la opción de **trabajar desde casa**. Los **ordenadores portátiles** han invadido espacios comunes como la **mesa de la cocina, del comedor, el sofá**, la cama...

¡Enhorabuena! si eres de los que tiene un despacho con una silla ergonómica, reposapiés, reposamuñecas o un atril para documentos... Pero desengañémonos, la **mayoría de casas no están preparadas para largos periodos de teletrabajo**.





Un empleado de la Diputación de Badajoz teletrabando en su domicilio en el comedor de su casa (EP)

Expertos en fisioterapia nos dan algunos **consejos posturales** para afrontar con éxito estos días. El más importante es **levantarse a menudo de la silla** para **evitar sobrecargas articulares**. Incluso teniendo las mejores soluciones ergonómicas, los expertos repiten el mismo mantra: **muévete, muévete, muévete**.

La fisioterapeuta y vocal del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya **Clara Bergé** explica que cualquier postura que adoptemos y mantengamos durante mucho tiempo es perjudicial para nuestro organismo. Estar **más de seis horas inactivo** contribuye al desarrollo de **enfermedades cardíacas, diabetes, osteoporosis, obesidad...**

“Cualquier postura mantenida durante mucho tiempo es perjudicial para nuestro organismo”

CLARA BERGÉ Fisioterapeuta

Las **pausas** en el teletrabajo debemos tomárnoslas como **una obligación** y durante estos *breaks* debemos **forzarnos a movernos**. No se trata de hacer una maratón en casa, sino de incorporar entre nuestras pausas laborales ejercicios que nos ayuden a **mover articulaciones** y **activar la musculatura**.

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ha editado una serie

de **consejos** para evitar riesgos en nuestra salud y aliviar síntomas molestos producto de largos períodos de inactividad. Básicamente son **ejercicios** para mantener activas las partes del cuerpo que más se resienten del teletrabajo con un ordenador, como son la **espalda, el cuello, las piernas, el cuello y los hombros**.

Por ejemplo, podemos desplazar los **brazos hacia atrás** para **estirar la musculatura** de la parte **anterior de los hombros y los pectorales**. Para evitar tensiones en el cuello y la nuca, podemos **inclinarse ligeramente el cuello**, usando una mano para guiar el movimiento con el fin de estirar los músculos del cuello.

Cómo cuidar tu cuerpo mientras teletrabajas



Otra de las partes del cuerpo que más se carga con el teletrabajo son las piernas. Los fisioterapeutas aconsejan apoyarse sobre un mueble fijo como puede ser una mesa e ir levantando los pies del suelo alternativamente para **mover articulaciones** como rodillas, tobillos y caderas.

También la **espalda es un punto crítico** durante el teletrabajo. Levantar un brazo por encima de la cabeza, inclinándose hacia un lado y otro es otro de los ejercicios que proponen los fisioterapeutas.





Los teletrabajadores pueden realizar pequeños ejercicios y estiramientos con descansos frecuentes para evitar fatiga visual, (RAQUEL MANZANARES / EFE)

Unas pausas que los fisioterapeutas aconsejan llevar a cabo, independientemente de que la silla que estemos usando sea la más cómoda del mercado. Una **silla de oficina ergonómica**, con un **cojín cómodo** y preferentemente con **apoyabrazos** que permita a los brazos descansar cuando no están en uso es recomendable.

Fantástico si tienes además un **ratón ergonómico** vertical que evita tensiones en las muñecas o **soportes para portátiles** que ayuden a elevar la vista y evitar el dolor cervical y problemas visuales y un **resposamuñecas** para el ratón y el teclado, para evitar daños en el túnel carpiano.



Los expertos recomiendan evitar estar mucho rato sentados en la misma posición para evitar sobrecargas articulares (Pere Duran / NORD MEDIA)

Pero ni disponer en casa de todos esos artilugios te libra de esas **pausas** con movimiento que los expertos afirman que son básicas para **evitar sobrecargas**. El fisioterapeuta y miembro de la Junta de Govern del Col·legi Professional de Fisioterapeutes **Ismael Martí** explica que de un tiempo para acá el colectivo

enfoca sus consejos más hacia cómo debemos movernos que a cómo debemos sentarnos.

“Los años nos han enseñado que aunque mantengamos una buena higiene postural, si la postura es sostenida nuestro cuerpo sufre igual”, recalca Martí. De ahí, explica, la importancia de **moverse e interrumpir la actividad** entre **cinco y diez minutos** tras **40 o 50 minutos de teletrabajo**.

Por cada 50 minutos de actividad frente al ordenador, entre 5 y 10 minutos de descanso

Mantener **hombros relajados** y **codos doblados** unos 90 grados para que la espalda no sufra, que el **borde superior de la pantalla esté a la altura de los ojos** para evitar la extensión de las cervicales, **evitar** tener las **piernas cruzadas** para no comprimir el sistema nervioso y circulatorio o que los **pies** reposen **en el suelo o sobre un reposapiés** (que podemos improvisar en casa con una caja de zapatos) son consejos que debemos tener presentes estos días de teletrabajo.

Pero tampoco esas **buenas conductas posturales** nos eximen de la **pauta recomendada** por todos los fisioterapeutas que es **moverse**.

“A veces una silla incómoda es la que más te obliga a levantarte”, sugiere Clara Bergé, que estos días también está teletrabajando atendiendo pacientes por vía telemática y haciendo divulgación en Youtube y redes sociales de su proyecto **#planBe Fisioterapia**. “Forzaros a moveros y si es necesario poneros una alarma que os lo recuerde”, explica.

Mantener hombros relajados, codos doblados 90 grados y evitar el cruce de piernas, consejos a tener en cuenta

Otro aspecto que, según Martí, hay que tener en cuenta cuando teletrabajamos es la **temperatura corporal**. Es habitual sentir que tenemos frío cuando estamos mucho rato quietos. “Si nos movemos constantemente contraemos músculos que hacen que nuestro sistema circulatorio fluctúe y repartimos el calor por el cuerpo”, explica este fisioterapeuta que también atiende a sus pacientes via whatsapp estos días ofreciéndoles consejos y pautas para llevar a cabo su recuperación en sus respectivos hogares.

¿La crisis del Covid-19 cambiará las relaciones laborales y