



Si teletreballes, cuida't

Els mesos que tenim al endavant són, probablement, decisius per poder controlar la pandèmia. Per aquest motiu les autoritats sanitàries segueixen recomanant el teletreball per limitar el desplaçament i la concentració de persones. No oblidem que, ja sigui a casa o a l'oficina, el treball comporta una sèrie de riscos laborals, i que la manca d'activitat física és precisament el principal perill dels llocs de treball sedentaris. Estar assegut és, de fet, l'activitat més crítica. Qualsevol posició que s'hagi de mantenir durant llargs períodes de temps implica, per força, possibles problemes de salut.

El sedentarisme prolongat porta com a conseqüència, entre altres, atròfia muscular, limitació de rang de moviment articular i, sobretot, alteracions metabòliques que produiran limitacions severes a la capacitat d'exercici.

Les persones estem programades per ser actives. Per curar-nos en salut convé evitar una conducta sedentària. De fet, estar més de 6 hores al dia inactiu contribueix al desenvolupament de malalties cardíaques, diabetis, osteoporosi, obesitat, etc.

Els estudis científics actuals suggereixen sumar pauses actives en el treball als 150 minuts d'activitat física a la setmana que aconsella l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

La recomanació general és fer una pausa activa cada 45 minuts. Aquestes pauses, que han de tenir una durada d'uns 10-15 minuts, han de servir per aixecar-se o seure a la cadira, caminar, estirar els músculs de les cames, braços i columna vertebral i, si és possible, exercicis per tonificar la musculatura de braços i cames.

Un element habitual en molts treballs són les pantalles, que poden generar greus defectes a la vista, i que, al seu torn, acaben generant fatiga i pèrdua de visió. Per tant, durant aquests descansos actius, el millor és evitar els telèfons mòbils per afavorir un repòs visual eficient.

Les empreses que realment valoren la productivitat saben que els treballadors actius que tenen cura del seu cos arriben a augmentar un 25% el seu rendiment, de manera que les baixes laborals disminueixen fins a un 40%. Per aquest motiu, una empresa que inverteix en fisioterapeutes pot ser una empresa amb millor rendiment. Els efectes positius fan que la inversió sigui beneficiosa perquè s'aconsegueix una oficina saludable i un ambient laboral més positiu i sa. Encara que treballem des de casa: cuidem-nos!

