



Sindicato de Trabajadores de la Industria del Gas Natural e Hidrógeno de la Patagonia Sur



PERSONERIA GREMIAL 1909
FETIGNRA-CGT
Hna. Asunción Damevin 27 Dpto. 1 (9011) CALETA OLIVIA - Pcia. SANTA CRUZ
Teléfono: 0297-4838118
www.stiqaspatagoniasur.org.ar

MAYO 2019

Sentarse mal en el trabajo, una mala costumbre que puede traer problemas de salud

La dinámica de la mayoría de los trabajos de escritorio implica pasar muchas horas al día sentado, escribiendo o frente a una pantalla. Por eso es importante adoptar buenas posturas ya que, con el paso del tiempo, aquellas que resultan "cómodas" pueden provocar problemas de salud.

En general, no se le suele dar importancia a la posición en la que se pasa gran parte del día en el trabajo, pero adoptar una buena postura es importante. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre un 60% y un 80% de la población es susceptible de padecer dolores lumbares o cervicales en algún momento de su vida como consecuencia de malas posturas. Estos porcentajes aumentan aún más por causas laborales.

¿Cómo saber si mi postura es buena?

Uno de los síntomas más comunes a la hora de adoptar malas posturas es el dolor. Éste, no sólo afecta físicamente, sino que también impacta de manera directa en las emociones.

El malestar que provoca el dolor puede generar sensaciones displacenteras, irritabilidad, trastornos del sueño, sensación de decaimiento emocional, disminución de los niveles de energía, depresión y ansiedad. También se ven alteradas algunas funciones cognitivas, tales como la atención, la concentración y la memoria.

En este sentido, el **dolor de espalda** es una condición clínica multifactorial, que afecta varias esferas de la vida de la persona que lo padece. Es por eso que debe ser atendido desde una perspectiva integral.

Cuando la problemática ya está instalada, es clave obtener un acertado y precoz diagnóstico, así como un tratamiento adecuado, específico y efectivo que evite su cronicidad.

Diagnóstico y tratamiento: ¿Por qué un equipo interdisciplinario?

Al momento del diagnóstico, es deseable que un equipo terapéutico interdisciplinario especializado en el tema analice el caso de manera temprana e individual. En esta instancia, se podrá descartar toda posibilidad de patología asociada (por ejemplo, espondiloartritis o artritis psoriásica, entre otras).

La mirada multidisciplinaria permite detectar y controlar tempranamente todas las variables involucradas: causas de origen ergonómico, físico desde sus diversos componentes (componente mecánico, dolor, etc.) y emocionales o anímicas.

El objetivo del tratamiento será realizar los ajustes y las modificaciones necesarias para lograr el mejor resultado.

5 recomendaciones para prevenir las malas posturas

- Procurar un espacio de trabajo ergonómico:** utilizar elementos adecuados que favorezcan la postura correcta como sillas con apoyo para la zona lumbar, con altura y apoyabrazos regulables.
- Posicionar el monitor de la computadora** a una distancia y altura que evite la mala posición de la cabeza y del cuello. De esta forma se reducirá la probabilidad de aparición de dolor cervical.
- Realizar ejercicios de relajación ocular:** desviar la vista periódicamente de la pantalla a algún punto lejano o colocar las palmas de las manos sobre los ojos, manteniéndolos abiertos y sin apretarlos, de tal modo de no ver ninguna luz durante 20-30 segundos.
- Tener momentos de trabajo que no superen los 45 minutos y descansos de cinco minutos** que incluyan levantarse y caminar a buen ritmo por el pasillo de la oficina. También se pueden realizar ejercicios de movilización o elongación del cuello, brazos o piernas.
- No automedicarse.** No tomar analgésicos antiinflamatorios para aliviar el dolor sin prescripción médica, ya que si se enmascara el dolor se pueden lesionar las estructuras de la espalda con movimientos o posiciones demasiado estresantes.

Ante la menor aparición de dolor o molestia consultá con el médico.

JUAN GIMENEZ
STIGas Patagonia Sur