



¿Cómo autocuidar nuestra espalda mientras trabajamos?

Las dolencias en la espalda son una de las causas principales de consulta en la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) de la UCR

8 JUL 2020 Salud

Medidas preventivas

Postura correcta frente a la computadora



UCR

Fuente: Oficina de Bienestar y Salud, UCR.

Diseño: Rafael Espinoza.

La Oficina de Bienestar y Salud (OBS) desarrolló tres talleres sobre autocuidado del cuello y espalda, en los cuales participaron alrededor de 121 personas que trabajan en la UCR. Estos talleres respondieron, específicamente, a la necesidad de información detectada en el Sondeo de las condiciones de salud del personal de la UCR. Según las estadísticas de los servicios médicos, las dolencias de esta parte del cuerpo forman parte de los motivos de consulta más frecuentes.

Durante el trabajo remoto, al estar sentados muchas horas seguidas, la columna y el cuello son afectados. Ante este hecho, el ingeniero José Rodríguez Vega, de la Unidad de Salud Ocupacional de la OBS, destaca que, para realizar trabajo remoto, lo ideal es contar con una habitación dedicada exclusivamente para el trabajo. Sin embargo, la realidad de muchos hogares es que no se dispone de una habitación o aposento que se pueda destinar para este fin.

¿Qué hacer en este caso? Para Rodríguez, se debe identificar un lugar de la casa con condiciones de iluminación y ventilación apropiadas, de preferencia naturales, con una mesa de trabajo amplia que permita colocar los equipos y herramientas de trabajo necesarios. Además, se debe contar con espacio suficiente, para movilizar las piernas, y con una silla ergonómica, preferiblemente. Si no se posee, hay que usar al menos una silla que cuente con respaldar, el cual se ajuste a la estatura de la persona.

Según explicó la Dra. Pamela Sanabria, médica de la OBS, nuestra columna se asemeja a un armazón que nos sostiene y se divide en diferentes regiones constituidas por vértebras. Su estructura principal de soporte protege la médula espinal y ayuda a mantener el centro de gravedad. Para comprender su funcionamiento, las dolencias más frecuentes se pueden catalogar en cervicalgias, dorsalgias y, las más conocidas, lumbalgias.



Columna

Dolencias más frecuentes

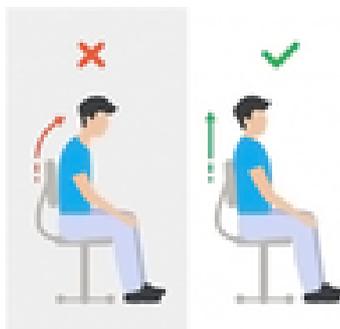
Cervicalgia



Se pueden formar hernias cuando el disco que se encuentra entre las vértebras se desplaza de su sitio y presiona al nervio.

Las cervicalgias causan síntomas variados como dolor de cabeza (comúnmente localizado atrás de la cabeza), mareos, adormecimiento de miembros superiores e, incluso, en algunas ocasiones, dolor de oído. Todas estas dolencias se pueden intensificar con el estrés.

Dorsalgia



Pueden originarse por la mala postura o malformaciones de la columna. La persona con dorsalgia siente dolor en la espalda a nivel de los omóplatos o escápulas. En casos menos comunes, en esta zona podrían surgir hernias.

Lumbalgia



Esta es la patología o dolor más común y puede aumentar después de los 40 años. Además, se relaciona con el aumento de peso, malas posturas y la presión del nervio ciático, donde generalmente el dolor llega hasta la pierna. También es posible que se incrementa durante el embarazo por razones propias de esa condición.

Los dolores tienen que ver con las posturas inadecuadas que adoptamos, por ejemplo, durante las prácticas laborales.

Fuente: Dra. Pamela Sanabria, Servicio Médico, Oficina de Bienestar y Salud (OBS)

Diseño: Rafael Espinoza.

Ante todo, menciona Sanabria, es necesario un diagnóstico acertado con el objetivo de tratar adecuadamente las dolencias en las zonas de la columna. Por lo general, un tac o una resonancia magnética nos brindan mucha información de la causa. En muchas ocasiones, para el tratamiento puede ayudar la relajación y el reposo, con el fin de bajar los niveles de estrés y la contracción muscular que, en muchos casos, presentan estas patologías.

Según la máster Catalina Smith, docente de la Escuela de Tecnologías en Salud, es necesario cambiar la posición de nuestro cuerpo de manera constante mientras estamos trabajando (la forma en que se posicionan las piernas, brazos y tronco). Mantener una misma postura durante mucho tiempo es un factor de riesgo, porque favorece las molestias en el cuello y la espalda.

Lo recomendable, dice Smith, es que durante el trabajo se realicen ejercicios de movilidad, estiramiento, fortalecimiento, caminar un poco o realizar acciones muy puntuales, como tomar agua, ordenar un espacio pequeño, revisar o hidratar las plantas de la casa u oficina, entre otras muchas opciones. Un aspecto importante para tomar en cuenta es que, en los descansos o pausas activas, las personas realicen actividades diferentes a las que comúnmente ejecutan en su trabajo. Por esto, se recomienda evitar el uso del celular y la computadora, así como cambiar de posición corporal en la medida de lo posible.

Para el educador físico y máster en recreación, Juan Manuel Camacho, si hay que estar muchas horas frente a la computadora, es recomendable realizar pausas activas. Estas se pueden hacer en diferentes momentos, según la disponibilidad de tiempo (vea en este [enlace](#) los ejercicios que recomienda Camacho).

Las pausas activas pueden durar de 5 a 15 minutos, pueden realizarse de forma individual o en grupo, también es posible hacer actividad física o actividades recreativas en este espacio. Las pausas activas nos ayudan a tener cambios de postura (lo cual mejora la circulación y oxigenación del cuerpo), a despejar nuestra mente y a retomar nuestras labores con energía renovada. Sí es importante que, por lo menos, cada hora realice una pequeña actividad. Por ejemplo:

- Ponerse de pie y estirar los brazos.
- Levantarse a tomar un vaso de agua.
- Realizar ejercicios de respiración.

Durante ese tiempo, señala Smith, la hidratación siempre es importante en el mantenimiento de un adecuado estado de salud. El consumo de agua colabora con la hidratación de las articulaciones y cartílagos, y favorece la eliminación de sustancias de desecho, entre otras muchas funciones.

El ingeniero Rodríguez valora el hecho de que muchas de las personas no contaban con condiciones apropiadas para migrar al trabajo remoto y se han interesado por mejorar sus condiciones y hacer modificaciones con el fin de buscar un mayor confort para desarrollar las tareas asignadas. Algunas de estas modificaciones requieren inversión económica, otras simplemente ameritan ajustes sencillos y otras son medidas propias que debe adoptar el usuario, como la revisión constante de la postura y la realización de pausas activas.

Para finalizar, Camacho enfatizó la importancia de buscar un equilibrio entre mente y cuerpo, porque, de esta manera, vamos a poder realizar mejor el trabajo diario y disfrutar más de la vida.

Este taller se llevó a cabo con la coordinación de la Dra. Alejandra Marín, de Planes de Salud Laboral de la UCR, y en las tres sesiones participaron diferentes profesionales de la OBS. En la primera, estuvieron presentes la Dra. Pamela Sanabria, médica, y el Ing. José Rodríguez, de la Unidad de Salud Ocupacional y Ambiental; en la segunda se contó con los aportes de la máster Catalina Smith, fisioterapeuta y docente de la Escuela de Tecnologías de la Salud de la UCR, y del máster en recreación y educador físico Juan Manuel Camacho Solano. Finalmente, en la tercera sesión, participó la Dra. Magaly Molina, médica. Esto permitió conocer las diferentes perspectivas y abordajes sobre el cuidado del cuello y la espalda.

[Sonia Vargas Cordero](#)

Periodista, Unidad de Promoción de la Salud, Oficina de Bienestar y Salud

sonia.vargas@ucr.ac.cr