



HIGIENE POSTURAL

■ El confinamiento causa estragos físicos y mentales a todo el que lo padece. También hay muchas personas que, durante el estado de alarma, teletrabajan desde sus casas. Para evitar dolores musculares es importante mantener una buena higiene postural que permita trabajar sin tensionar demasiado los músculos y por ello, Diario de León ha contactado con dos especialistas en fisioterapia de la Universidad de León.

Arrate Pinto Carral es profesora desde hace 16 años del Grado en Fisioterapia, especializada en el sistema músculo-esquelético y en la terapia manual. Además, interviene en un proyecto de investigación dentro del grupo Salbis de la ULE, en el cual están abriendo una línea de dolor lumbar, pero también trabajan de forma interdisciplinaria en varios estudios. Las pautas y consejos que desvela en esta entrevista ayudarán a los lectores a conocer cual es la mejor forma de actuar para que el cuerpo no sufra los efectos perniciosos de estar encerrado. De hecho, a raíz de esta entrevista, Arrate confiesa que la Universidad de León se está planteando comenzar un estudio sobre el dolor musculoesquelético provocado por el teletrabajo.

Además, otra experta de la Universidad de León, que lleva dieciséis años prestando atención fisioterapéutica y osteopática y dos años como profesora asociada, Cristina Suárez Fraga, ha elab-

EL CUERPO TAMBIÉN SUFRE

Receta contra el teletrabajo

Las profesoras de Fisioterapia de la ULE Arrate Pinto y Cristina Suárez desvelan las claves para que el confinamiento sea menos perjudicial



Arrate, en primer plano, dirigiendo un curso de pilates de la Universidad de León. RAFAEL HUMANES

personas que queremos. A pesar de ello, no debemos permitir que este trato con el estrés nos pase factura.

—¿Hacer ejercicio ayuda?

—El ejercicio físico resulta fundamental. Es un recurso al alcance de todos y cuya evidencia científica nadie pone en duda actualmente. No hace falta hablar de los beneficios que puede aportar tanto a nivel corporal como emocional, solo es preciso probarlo.

Aunque tenga que ser desde un espacio reducido en muchos casos, ahora tenemos más posibilidades de hacerle un hueco en

nuestro día a día a la actividad física. Una mayor apuesta por el ejercicio físico diario podría ser uno de los efectos secundarios positivos, si cabe, que pudiera traer consigo este aislamiento social.

—Mucha gente está teletrabajando desde sus casas. ¿Qué es lo más importante para que no acumulen dolores musculares?

—La mayoría de las personas que hemos cambiado el trabajo presencial por el teletrabajo estamos acostumbradas a pasar muchas horas delante de un ordenador, pero nunca en estas condiciones improvisadas, desmenujando la totalidad de la jornada en un entorno que antes sólo era para trabajo ocasional, con portátiles haciendo de ordenadores de mesa —que no es lo ideal para nuestro cuello ni muñecas—, en condiciones de luz inadecuadas o con varios miembros de una misma familia compitiendo por los mismos espacios. Es así que nuestra improvisación debe terminar donde comienzan a asomar los dolores musculares.

—¿Qué partes del cuerpo son las que más sufren al estar sentado?

—Cada persona reacciona de modo diferente a las agresiones del entorno, pero habitualmente la espalda es la región más vulnerable. Los dolores de cuello y de hombros suelen ser los más frecuentes. También hay estudios que señalan altas prevalencias para el dolor lumbar y

Salvavidas

«El ejercicio físico es fundamental, tanto a nivel corporal como emocional, aún en espacio reducido»

borado un vídeo con pautas para realizar estiramientos que resultarán enormemente beneficiosos para la salud muscular, que pueden ver en la edición digital.

—¿Qué es lo que más perjudica al estrés corporal en la situación de confinamiento? ¿El estrés mental también se nota?

—En tiempos del Covid-19 nos hemos visto obligados a modificar nuestras rutinas. Dedicamos más tiempo del habitual al móvil y a las nuevas tecnologías, lo cual nos aboca al mantenimiento de posturas mantenidas —no siempre adecuadas— que estresan nuestro sistema músculo-esquelético y modifican los estímulos que llegan a nuestro cerebro. Además, puede resultar complicado gestionar el aluvión de emociones que suscitan estos cambios, como por ejemplo, la presión de encajar nuestras tareas laborales con las de los hijos en edad escolar o la frustración por no poder estar con las

LAS CUATRO PAUTAS INDISPENSABLES PARA EL TELETRABAJO

1 Sedestación adecuada. Es crucial controlar estos tres puntos de apoyo: pies, pelvis y espalda. La pelvis es el punto más importante, va a condicionar el resto del cuerpo. Debemos sentarnos bien atrás en el asiento, de modo que notemos todo nuestro peso sobre las tuberías isquiáticas y los fémures. Una vez colocada la pelvis de esta forma, debemos comprobar si los pies llegan a contactar planos con el suelo. Si no es así, debemos poner unos libros al modo de calza debajo de los pies, a la altura necesaria para que las plantas queden bien apoyadas y las rodillas a unos 90° de flexión. En tercer lugar, con la pelvis bien atrás en el asiento y la columna lumbar erguida, debemos comprobar que la parte media de la columna dorsal quede apoyada en el respaldo.

2 Hombros y mandíbulas relajados. Debemos vigilar que no encogemos los hombros hacia las orejas y que no apretamos los dientes. Lo ideal es que la altura de la mesa nos permita que los hombros estén más o menos verticales y los antebrazos horizontales, de modo que el codo quede a unos 90° y el antebrazo tenga un apoyo a media altura en la mesa. Habrá que controlar mentalmente la tensión de hombros y mandíbula cada cierto tiempo.

3 Mirada horizontal. Para que no se acorten los músculos de la nuca más de lo que la propia postura de sedestación implica, la pantalla del ordenador debe tener una altura que nos permita tener la mirada horizontal o, como máximo, de 30° hacia abajo. Este puede ser uno de los inconvenientes de los ordenadores portátiles, en los que la altura de la pantalla condiciona la del teclado. En estos casos recomendamos subir el portátil sobre un archivador o libros, para adecuar la altura de la pantalla a nuestra mirada horizontal, conectar un teclado inalámbrico para que no se tensen los hombros y emplear un ratón de tamaño medio-grande para que no se sobrecargue la muñeca.

4 Descansos frecuentes. Aunque habitualmente recomiendan pausas no tan frecuentes, dada la situación actual, yo apostaría por descansos de 5 minutos cada media hora. Hay estudios que señalan fatiga muscular si se realizan trabajos al ordenador durante 40 minutos seguidos sin descanso. Durante los descansos hay que levantarse y caminar, mirar a lo lejos por una ventana y aprovechar para realizar otras tareas. Tanto la vista como la espalda nos lo van a agradecer.

Aconsejable

Evitar teletrabajar sentado en el sofá, en mesas de poca altura o con el portátil en las piernas

de cabeza, puesto que son síntomas que suelen cursar de forma recurrente.

—¿Qué hábitos conviene evitar?

—Lo peor suele resultar trabajar sentados en el sofá, en mesas de poca altura o con el ordenador portátil sobre las piernas. También hay que evitar todo aquello que detectemos que nos hace sentir incómodos antes de los 15 minutos de trabajo continuo en una determinada posición. Y sobre todo, evitar trabajar durante más de media hora seguida sin hacer ningún tipo de pausa.

También es importante saber que podemos reinventarnos cada día. Si aparece un dolor inesperado, podemos probar a cambiar algún aspecto de nuestra postura y de nuestro puesto de trabajo «casero» para intentar solucionarlo. Estas nuevas tensiones no deben venir para quedarse.