

# Maneras de evitar el dolor de espalda producido por el homeoffice

15/02/2021

Millones de personas se volvieron menos activas físicamente con la pandemia del covid-19. Para los que trabajan desde casa, el paseo matutino hasta la parada del colectivo desapareció. Pueden pasar días enteros encorvados frente a una notebook sin salir de casa.

A algunos les está pasando una factura dolorosa. El 81% de las personas que trabajan a distancia sufren algún tipo de dolor de espalda, cuello u hombros, según una encuesta realizada por Opinium para la organización benéfica Versus Arthritis.

Casi la mitad (48%) dijo que era menos activo físicamente que antes de los confinamientos. Otro sondeo del Instituto de Estudios sobre el Empleo señaló que el 35% declara tener nuevos dolores de espalda al trabajar desde casa.

Los fisioterapeutas y otros expertos en dolor de espalda afirmaron que quienes tengan problemas graves o persistentes deben buscar ayuda profesional, pero que hay cosas que muchos de nosotros podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos.

## No quedarse sentado

Casi todos los expertos coinciden en que una de las mejores cosas que podés hacer es moverte. No hay que sentarse en la misma posición durante mucho tiempo. “Asegurate de aprovechar cualquier oportunidad que tengas para mover el cuerpo”, dijo Ashley James, de la Asociación de Fisioterapeutas Colegiados.

“No tiene por qué tratarse de ejercicio como tal. Se trata de incorporar el movimiento a tu día”, continuó. Lo llamó “tomar un tentempié de movimientos periódicos”.

Cuando uno se mueve, diferentes grupos musculares comparten el trabajo de mantener la cabeza, el cuello, la espalda y el resto del cuerpo alineados, en lugar de sobrecargar

continuamente los mismos músculos.

Poner una alarma

Crear una nueva rutina que ayude a mantenerse en movimiento puede ser difícil, por lo que los expertos sugirieron programar un cronómetro en el teléfono o la computadora para que recordar que se debe mover. Es una buena manera de evitar quedarse atrapado en la misma posición hora tras hora, dice el especialista en cervicales Chris Worsfold.

Ordenar el espacio de trabajo

“No es necesario tener una configuración perfecta con una silla de US\$1.000, pero si estás arrinconado en el sofá, no va a ser bueno para tu espalda”, explicó Chris Martey.

Merece la pena pensar seriamente en el espacio de trabajo, pero las empresas tienen un gran interés en vender equipos caros, por lo que hay que tener cuidado con los gastos innecesarios, advirtió. Leanne Antoine se mostró de acuerdo: “Haz pequeños ajustes que no cuesten un riñón”. Eso puede ser tan sencillo como utilizar un cojín para elevarte en la silla, o para apoyar la parte baja de la espalda.