

Recomendaciones para realizar teletrabajo

11/08/2020

El confinamiento debido a la pandemia, está haciendo que mucha gente deba trabajar desde sus domicilios, permaneciendo gran cantidad de horas delante de la computadora también por otras razones, como pueden ser la comunicación o el ocio. Sin embargo, no disponemos de los medios adecuados para “teletrabajar” durante un tiempo continuado, por lo que pueden aparecer problemas musculares. La licenciada en Kinesiología Verónica Sumarán, brindó a través de FM Vos (94.5) y Diario San Rafael algunos consejos que vale la pena tener en cuenta.

La profesional dijo que debemos hablar de hábitos posturales a los que nos ha llevado la situación, que incluye además de la computadora, el celular pues este también puede servir de herramienta. “Nuestra postura se ha deformado un poco, y ante las ansiedades que estamos viviendo, no la estamos teniendo en cuenta. Como hacemos todas las mañanas con la higiene bucal, también debemos hacer una ‘higiene postural’, entonces tenemos que liberarnos un poco y ver en qué postura estamos para realizar la tarea diaria de nuestro trabajo. En esa postura, debemos tener en cuenta nuestra columna (que es la que nos sostiene), porque tiene huesos, músculos, tendones, ligamentos y si nosotros adoptamos una mala postura, obviamente que nuestro cuerpo se va a ir inclinando defectuosamente y nuestra ‘higiene postural’ no va a ser la adecuada”, dijo.

Lamentablemente, las circunstancias hacen que se haya perdido mucho la actividad física y que aumente el sedentarismo, por lo que esa tarea diaria de estar frente a la computadora tiene que ser prudente. “Cada tanto es bueno levantarnos y hacer algún ejercicio movilizándolo los brazos, el cuello, a fin de evitar el malestar, los dolores de cuello, de espalda, todo lo que nos produce el mal hábito postural”, señaló.

La licenciada Sumarán considera que no hay que permanecer de

manera ininterrumpida más de 45 minutos frente a la PC o sentado con el celular. Hay que aclarar que ese “recreo” no sólo es bueno para la columna, sino también para la vista y un factor mental.

Es bueno ponerse de pie, apoyarse contra la pared y notar la distancia que se produce entre esta y la cabeza, para luego imitar esa postura en la silla. “Es bueno que nuestra columna esté derecha (con las curvaturas correspondientes), y que nuestro lineamiento del cuerpo sentados sea de 90 grados, siendo bueno poner un taco debajo de los pies a fin de que la cadera también quede a 90 grados”, explicó.

Aseguró que si se pone énfasis en esto controlando esos buenos hábitos, el tiempo y el trabajo van a rendir más.

<http://diariosanrafael.com.ar/diariosanrafael/wp-content/uploads/2020/08/Veronica-Sumaran.mp3>