



Una mujer se queja de dolor de espalda tras pasar varias horas sentada frente al ordenador / EP

Teletrabajo: claves para una postura adecuada

Una postura incorrecta frente al ordenador en un espacio no diseñado inicialmente para la actividad profesional puede provocar lesiones cervicales y de espalda

El teletrabajo es una de las soluciones que surgieron con el propósito de prevenir la propagación del **coronavirus**. Debido a la crisis sanitaria, son muchas las personas que se han visto forzadas a ejercer su actividad profesional desde casa.

Trabajar en el hogar, sin embargo, puede conducir a **situaciones de riesgo**, en especial ergonómicas. Las principales consecuencias negativas son las lesiones cervicales, en el cuello o la espalda, provocadas por un mayor sedentarismo y por el castigo al que se somete a la columna vertebral a causa de malas posturas.

La oficina en casa

El incremento de **lesiones lumbares** está relacionado con la necesidad de transformar el hogar en el nuevo puesto de trabajo al convertir dormitorios, salas de estar y salones en oficinas improvisadas y desprovistas del mobiliario adecuado. En muchas ocasiones, esto significa no disponer de una silla y una mesa adecuadas para estar cómodos durante horas y mantener una buena postura corporal.

Estas deficiencias afectan negativamente a la salud física. Para evitarlo o, en todo caso, reducir las probabilidades de sufrir alguna dolencia muscular, es preciso adoptar ciertas **medidas preventivas**.

La postura, la clave

El doctor **Ricardo Cuéllar Gutiérrez**, especialista [en Traumatología y Cirugía Ortopédica del Hospital de Día Quirónsalud Donostia](#) y [Policlínica Gipuzkoa](#), expone una serie de sugerencias en torno a qué postura adoptar cuando se trabaja desde casa, donde ha aumentado el tiempo que se dedica a actividades de escritorio. “Son muy importantes para evitar dolores y sobrecargas musculares”, recuerda el especialista.

Generalmente, el dolor de espalda es una de las razones más comunes por las que las personas suelen acudir al médico o faltan al trabajo, y es una de las principales causas de **discapacidad** en todo el mundo.

Consejos del traumatólogo

- La **pantalla** sobre la que estamos trabajando debe estar a la altura de los ojos.
- La **silla** debe ser regulable para poder realizar desplazamientos sin tener que forzar la columna.
- Disponer de un **espacio cómodo** para trabajar.
- Las **extremidades superiores** (codos, brazos y antebrazos) deben estar perfectamente apoyadas en los brazos regulables de las sillas, de modo que lo único que realmente trabaje sean las manos.
- Evitar situar el **brazo** en el aire mucho rato al trabajar con el ratón o el teclado porque eso conllevaría forzar toda la musculatura, especialmente la del hombro. El trabajo en esa posición exige una contracción mantenida de los tendones del hombro y del cuello. Para corregirlo, lo ideal es trabajar con el codo apoyado y próximo al cuerpo, no separado.
- La posición de la **muñeca** también es importante. La mano debe estar relajada, en una posición neutra. Hay que evitar las posiciones forzadas para no sufrir dolor en los codos. Es necesario que el teclado no esté demasiado levantado.
- El **cuello** no se debe utilizar para sujetar el teléfono mientras se está escribiendo o se mantiene una visión alejada de la pantalla. Es recomendable el uso de pinganillos o auriculares que permitan seguir trabajando de frente a la pantalla.
- Para evitar sobrecargas, es indispensable **descansar**, moverse al menos cada dos horas y realizar estiramientos suaves (de brazos, de espalda, de cuello, de piernas), levantarse de la silla y pasear unos minutos por reducido que sea el espacio de que se disponga.