



### **Consejos para que sus músculos no sufran dolores de oficina**

**La zona baja de la espalda y el cuello, la cadera y las piernas padecen por posturas estáticas.**

Muchas lesiones musculares se asocian a movimientos bruscos capaces de lastimar estos tejidos. Pero permanecer quietos no es una garantía de que el cuerpo no sufra dolencias.

Las posturas estáticas son uno de los factores de riesgo asociados con el dolor lumbar inespecífico, que en otras palabras se entiende como la sensación de molestia localizada entre el límite inferior de las costillas y el límite inferior de los glúteos.

Estas dolencias son constantes en entornos laborales, por lo que algunos especialistas los llaman dolores de oficina, con toda la razón. Y, si no, piense en un trabajador que puede pasar ocho horas diarias y 40 a la semana sentado en la misma silla mirando el mismo computador.

De hecho, el dolor lumbar es la segunda causa de morbilidad profesional en Colombia tras el síndrome del conducto carpiano, según la 'Guía de atención integral de salud ocupacional' publicada hace 10 años por el Ministerio de Salud para atender los factores de riesgo en el trabajo. Y, de acuerdo con la Escuela de Medicina de Harvard, el dolor de espalda baja es la segunda causa de incapacidad en Estados Unidos y la cuarta en el mundo.

Juan Vicente Conde, especialista en medicina del trabajo y miembro de la junta directiva de la sociedad colombiana de esa especialidad, explica que la zona lumbar se ve impactada por las cargas laborales, pues allí se encuentran la columna vertebral – fundamental para soportar el peso del cuerpo, mantener la verticalidad y proteger la médula espinal– y los músculos paravertebrales (ubicados en torno a las vértebras).

Sin embargo, advierte que los problemas que pueden acarrear las posturas estáticas en la oficina no se limitan a esa área. Los músculos extensores en la cadera, que nos permiten mantenernos de pie y conservar la posición erecta al caminar; los isquiotibiales, flexores de la rodilla; así como la zona cervical (el cuello) también sufren.

Conde explica que las malas posturas en la oficina son las principales causantes de este tipo de dolores, y, aunque agrega que “todos alguna vez vamos a sufrir un dolor lumbar por alguna causa, asociada al trabajo o no”, se pueden prevenir adoptando una buena higiene postural.



Miguel Ángel Gutiérrez, fisiatra, especialista en salud ocupacional y miembro de la Asociación Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación (ACMFR), afirma que los oficinistas tienden a recargar gran parte de la tensión muscular en el cuello, sobre todo por la posición de la pantalla del computador. Empero, menciona otros males comunes como el túnel de carpo, la tendinitis de flexoextensores, epicondilitis (dolor de los codos), síndrome de Quervain (dolor en el dorso del pulgar) y síndrome de manguito rotador.

Es claro al decir igualmente que las enfermedades músculo esqueléticas asociadas al trabajo se producen tanto por alteraciones posturales como por movimientos repetitivos, y, en ese sentido, para tratarlas es indispensable modificar el factor de riesgo; en últimas, los hábitos que afectan nuestro cuerpo.

### **Estirar y pausas activas**

Gutiérrez asegura que los estiramientos pueden beneficiar la sintomatología de ciertos dolores, pero en el caso de personas que aún no tienen manifestaciones de enfermedades músculo esqueléticas, las llamadas pausas activas pueden servir para prevenir una lesión, especialmente en miembros superiores, espalda y cuello.

Justamente, Carmen Teresa Esquivia, médica fisiatra, jefa de medicina física y rehabilitación del Hospital Militar Central, resalta la importancia de las pausas activas, que algunos empleados ven como un espacio de recocha con sus compañeros de oficina, pero que para ella, en términos médicos, pueden funcionar para quitarles carga a todos los discos de la columna que en posición sedante reciben el peso de la espalda y la cabeza.

Las pausas, dice, son estiramientos para aliviar el estrés articular y la tensión muscular y deben hacerse por lo menos dos veces al día, sea en grupo o en solitario, tratando de cambiar la posición habitual y buscando, entre otros beneficios, más elasticidad y mejor biomecánica articular.

### **Estiramientos básicos que puede incorporar en sus pausas activas o en su rutina diaria**

Puede comenzar caminando un poco, por unos 5 minutos, en su propio lugar de trabajo a modo de calentamiento.

### **Para el cuello**

La columna cervical es el área donde se genera más tensión en las personas con estrés, cansancio y fatiga. Por tanto, es importante que un médico conozca el estado de los discos intervertebrales antes de acordar un estiramiento. Sin embargo, dos ejercicios sin riesgo pueden ser:



# Sala de Prensa

De pie, con los brazos sueltos, levante los hombros y llévelos en movimientos circulares hacia atrás 10 veces. Luego invierta el movimiento hacia adelante. Esto ayuda a liberar la tensión muscular.

De pie, levante los brazos al nivel de los hombros en posición de crucifixión. Tome aire profundamente y suéltelo de manera lenta mientras comprime el abdomen y estira los brazos hacia sus costados lo que más pueda. Ahí estirará los músculos de los hombros, los pectorales y parte de los abdominales.

### **Para los isquiotibiales**

Sentado o de pie, levante la pierna unos 50 grados y alterne movimientos sostenidos de dorsiflexión (levantar la punta del pie) y plantiflexión (inclinarla) sosteniendo en cada uno durante 10 s y repitiendo 10 veces. Así se estiran los músculos flexores de rodilla.

### **Para la espalda**

Debe estar acostado boca arriba. Lleve sus rodillas hasta el pecho y abrácelas de manera que la cara interior del muslo entre en contacto con el tórax. Sostenga durante 15 segundos y haga 15 repeticiones. Aquí estirará los músculos paraespinales, los más bajos de la región lumbar.

### **Para los músculos flexores de cadera**

Puede comenzar caminando un poco, por unos 5 minutos, en su propio lugar de trabajo a modo de calentamiento.