

Sentarse, sin más

La prevención de la salud en la oficina es una inversión de futuro

Cada vez son más las personas que trabajan en oficinas y menos las que realizan duros trabajos corporales. A primera vista, esto supone una mejora automática de la salud pública pero **las estadísticas demuestran que los dolores de espalda ocupan el primer lugar de las enfermedades laborales: un 13 % de las bajas** y una media de 22 días de incapacidad laboral (fuente: "Asociación Federal de Mutuas"), y actualmente una de cada cinco ausencias laborales se deben a dolores de espalda, cuello o cervicales. Con razón, los médicos y psicólogos la consideran la "epidemia de nuestro tiempo". Pero el coste directo que origina a la sociedad y a la empresa esta enfermedad laboral, por los tiempos de ausencia y la merma de productividad del trabajador, así como el coste indirecto de los correspondientes tratamientos, podrían ser paliados fácilmente con una buena prevención.

El científico social berlinés Thomas Elkeles ha descubierto dentro del proyecto de investigación "Prevención y fomento de la salud en el mundo laboral, aplicado a los dolores de espalda", que la mayoría de las molestias de espalda se producen por los complejos efectos recíprocos que existen entre las cargas biomecánicas y psicológico-mentales como la presión laboral y el estrés emocional. Por ello, una correcta prevención de la salud en la oficina supone la reducción conjunta del estrés físico, por ejemplo mediante mejores sillas, así como del estrés psíquico mediante un mejor clima laboral. Y el hecho de que los conflictos tienen lugar "a (las) espaldas de los empleados" no sólo es aplicable en sentido figurado...

Una silla es un bien necesario nada superfluo; la motivación en la jornada de oficina y los instrumentos de trabajo ergonómicamente correctos son, por tanto, los requisitos más importantes para fomentar la salud en el puesto de trabajo. Por ello, en este reportaje se tratan los aspectos más relevantes en torno al tema de "estar sentado": desde la anatomía del ser humano y **las consecuencias de un sentado incorrecto, pasando por las normas, directrices y recomendaciones correspondientes, hasta soluciones concretas** para sillas de oficina y propuestas para una prevención más activa de la salud de nuestra espalda.

“...al final
estaremos sentados
en una columna
elástica de aire”

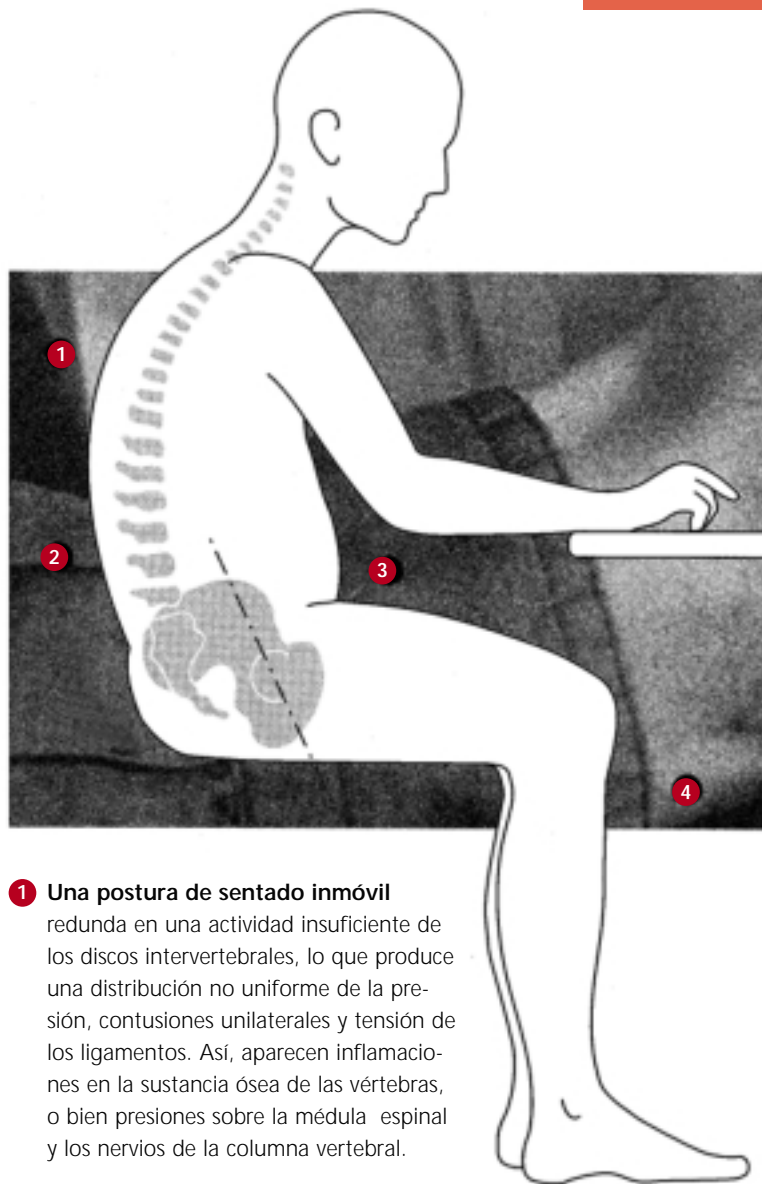
MARCEL BREUER

Pecs, Hungría, 1902 - New Yorkn, 1981



Ludwig Mies van der Rohe
Aix-la-Chapelle, 1886 - Chicago, 1969

1er paso: saber cómo no sentarse



- 1 Una postura de sentado inmóvil** redonda en una actividad insuficiente de los discos intervertebrales, lo que produce una distribución no uniforme de la presión, contusiones unilaterales y tensión de los ligamentos. Así, aparecen inflamaciones en la sustancia ósea de las vértebras, o bien presiones sobre la médula espinal y los nervios de la columna vertebral.

- 2 Al sentarse encorvado**, la actividad muscular resulta insuficiente y poco adecuada fisiológicamente, y la dilatación pasiva produce alteraciones en el metabolismo, distensiones, así como irritaciones en las inserciones de los tendones. De este modo aparece dolor en la región lumbar, cervical y escapular.

- 3 Los músculos abdominales** se ejercitan demasiado poco durante un sentado prolongado. La consecuencia típica es una barriga abombada. Al doblar el tronco se producen desplazamientos de órganos en el vientre, los cuales pueden originar trastornos de digestión y enfermedades de los órganos internos.

- 4 Las molestias en las piernas** son debidas a una actividad muscular insuficiente y por alteraciones del metabolismo. Los trastornos de circulación pueden provocar además congestiones en el vientre y en las corvas de las piernas. De este modo se favorece la formación de varices y edemas.

Como todo en la vida, la columna vertebral también envejece, por lo que está constantemente sometida a un notable proceso de degeneración. Las cargas, el estrés y la falta de movimiento, causados por la adopción permanente de posturas incorrectas, aceleran además este proceso de desgaste.

Evitar las posturas rígidas

En caso de falta de movimiento, el metabolismo necesario para los discos intervertebrales no es suficiente. Entonces los discos se vuelven más frágiles, el anillo fibroso puede quebrarse y el núcleo gelatinoso penetra en las fisuras. Como consecuencia, pueden producirse inflamaciones en la sustancia ósea del cuerpo vertebral o presiones sobre la médula dorsal y los nervios de la columna.

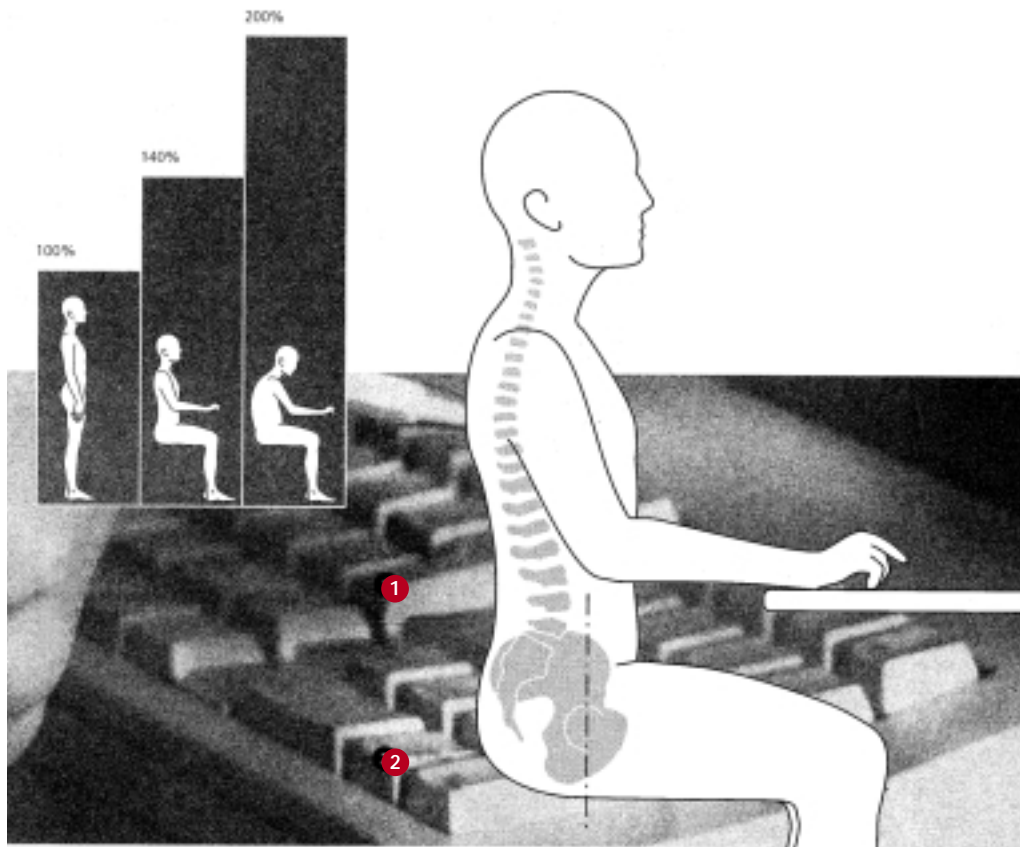
Y adoptar una postura inadecuada puede tener consecuencias igualmente fatales. La distribución no uniforme de la presión sobre los discos intervertebrales pueden provocar contusiones y distensiones del tejido conjuntivo. Y lo más importante: ambas cosas generan enfermedades prematuras.

80.000 horas sentados durante una vida laboral

Estar sentado todos los días, y durante tantas horas, en una posición inadecuada es una de las causas más frecuentes de los dolores de espalda. Las personas que trabajan en oficinas pasan sentados más de 80.000 horas a lo largo de su vida laboral, y la postura encorvada, que se caracteriza por una espalda "redonda", resulta normal para muchas. Si bien esta posición puede aguantarse durante mucho tiempo con un bajo esfuerzo muscular, es precisamente este tipo de sentado el que puede ocasionar más daños.

Lo que la musculatura no puede sostener, afecta directamente a la columna vertebral. Un sentado incorrecto demasiado prolongado produce una postura forzada que perjudica los discos intervertebrales y la musculatura. Además, se entorpece el metabolismo, produciendo problemas de circulación, alteraciones estomacales e intestinales y manifestaciones carenciales en las piernas, hormigueo, cansancio, etc.. Resulta imprescindible, por tanto, que la actividad del "sentado" y su medio de trabajo, la silla, sean tenidos en cuenta para desarrollar una buena estrategia en la prevención de la salud en el puesto de trabajo cotidiano, algo básico para un correcto funcionamiento laboral y personal.

Las claves de la buena postura



- 1 Mediante un respaldo ergonómico (altura mínima 450 mm) se logra un apoyo total de la columna vertebral en la región lumbar. Y si puede inclinarse hacia atrás, posibilitará un sentado dinámico. Importante: en este caso, la regulación de la altura del respaldo no sólo es innecesaria, sino que evita el peligro de un ajuste incorrecto.
- 2 Un asiento ergonómico hace que la pelvis se levante y que así el centro de gravedad del cuerpo se encuentre en una posición neutral. Ambas cosas permiten adoptar automáticamente y de forma natural una posición más correcta y cómoda de la columna.

Muchas personas son incapaces de sentarse manteniendo una postura erguida, básica para una espalda saludable, al carecer de una musculatura suficientemente desarrollada. Por ello, una de las principales tareas ergonómicas de una silla de trabajo es favorecer —en contra de las malas costumbres— dicha posición. El consejo: la columna vertebral deberá describir la forma de una “S” doble para obtener una postura natural del cuerpo.

Por todo ello, la pelvis se mantiene inclinada ligeramente hacia delante, apoyando la columna en la región lumbar. De este modo se consigue un apoyo óptimo en la zona de transición entre el hueso sacro y la columna lumbar; y la caja torácica se eleva automáticamente al inclinar la pelvis, permitiendo una libre respiración. En la región cervical se produce un estiramiento y una carga uniforme de los discos intervertebrales. Así se logra una postura correcta de la espalda, incluso de las menos ejercitadas.

Normas y directrices para una postura sana

Las consecuencias económicas y sociales (sin mencionar los aspectos ético-morales) han activado la promulgación de leyes básicas; han asegurado estándares mínimos laborales. Las nuevas directrices europeas obligan a analizar integralmente y, en caso necesario, corregir los componentes del mobiliario del puesto de trabajo.

Recomendaciones ergonómicas para el trabajo de oficina

El hecho de que una postura incorrecta y forzada limita el rendimiento, ocasionando a largo plazo daños corporales permanentes, constituye el fundamento ergonómico general de prevención en el puesto de trabajo y en la oficina, tal como queda reflejada en las correspondientes normas y recomendaciones, de las que ofrecemos un resumen a continuación.

Superficie del asiento

La parte delantera del asiento debe tener una forma redondeada o estar bien acolchada, para así evitar estancaciones de sangre en las piernas. Este acolchado debe ser permeable al vapor de agua y al aire.

Altura: hay que regularla en función de la mesa

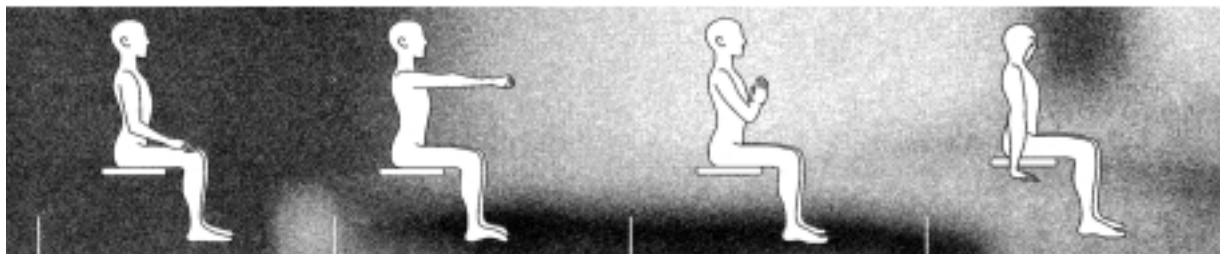
Si no es de altura ajustable, el asiento debe adecuarse de modo que, al sentarse, los brazos “se dejen caer” cómodamente y los antebrazos formen una línea horizontal respecto a la superficie de trabajo. Entre los brazos y los antebrazos debe haber un ángulo mínimo de 90°, para que los hombros y los brazos no se agarroten. La curva de las piernas también deben formar un ángulo de 90° a 100°.

La importancia del reposapiés

Debe permitir un apoyo total de la planta de los pies y su altura e inclinación deben ser ajustables. Sirve para relajar la musculatura de las piernas y, con un ajuste adecuado, para evitar un estiramiento excesivo de los pies. También evita que los muslos presionen demasiado contra el borde anterior del asiento.

Pieza clave: un buen respaldo

Su principal función es la de conservar la forma de doble “S” de la columna vertebral durante el sentado. El borde superior del respaldo debe llegar hasta la zona de los omóplatos. La forma convexa del respaldo debe servir de apoyo de la columna vertebral en la región lumbar.



Ejercicios para una postura sana al trabajar sentado

A la vez que se tensan los glúteos y abdominales, los omóplatos deben girarse hacia atrás y abajo. Los pies están separados a la altura de la cintura y orientados ligeramente hacia fuera. La cabeza se estira hacia arriba. Inspire por la nariz y espire por la boca. Contrólese a sí mismo durante los ejercicios y, en caso necesario, corrija los movimientos erróneos. Los ejercicios sólo tienen sentido si se ejecutan correctamente.

Pequeño ejercicio de circulación

Estire ambos brazos hacia delante, con la palma de la mano mirando hacia abajo. Alternativamente, extienda los dedos y cierre los puños. Los pies deben descansar sobre el suelo, pudiendo estirar y encojer alternativamente los dedos de los pies.

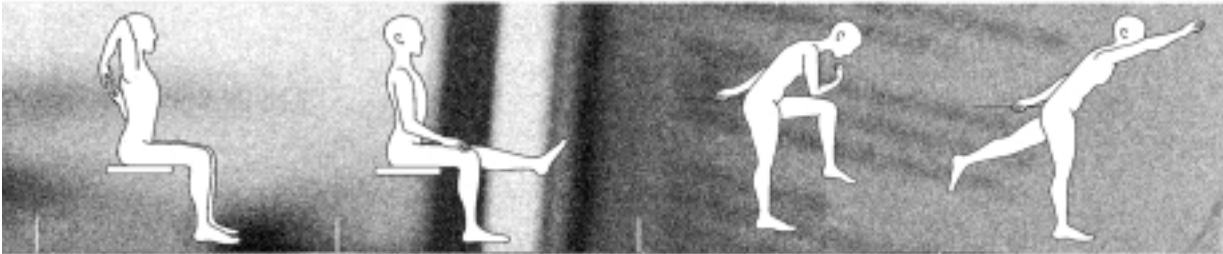
Fortaleciendo hombros, brazos y espalda

A la altura del tórax, presione las palmas de las manos con las puntas de los dedos mirando hacia arriba, manteniendo unos ocho segundos y después aflojar. Formar círculos con los hombros para relajarse.

Estiramiento de la musculatura cervical lateral

Con la cabeza pegada al pecho, realice lentamente movimientos semicirculares, girando la cabeza de un hombro al otro. Repita este ejercicio 10 veces. A continuación, gire la cabeza hacia el hombro izquierdo y extienda el brazo derecho en dirección al suelo. Los dorsos de las manos deben mirar hacia arriba. Repita el ejercicio con la cabeza a la derecha y el brazo derecho hacia el suelo. Después, mueva los hombros en círculos hacia delante y atrás.

... de ejercicios



Estiramiento de los brazos y la espalda

Gire el brazo derecho detrás de la cabeza y el izquierdo por detrás de la espalda hasta que puedan tocarse las manos y agarrarse con las puntas de los dedos. Ahora intente tirar con una mano de la otra. Si sus manos no llegan a tocarse, intente aproximarlas lo más posible.

Repita el mismo ejercicio invirtiendo la posición de los brazos. Para la relajación de los músculos, sacuda a continuación los brazos y realice círculos con los hombros.

Fortalecimiento de los músculos de los muslos

Extienda una pierna con los dedos de los pies mirando hacia arriba, guardando esta posición durante unos ocho segundos. Realice movimientos circulares con los pies y, después, apóyelos en el suelo. Repita el mismo ejercicio con la otra pierna.

Para mayor dificultad, Ud. puede realizar el ejercicio con las dos piernas a la vez, estirando primero una pierna y luego la otra. Para relajar los músculos, póngase de pie y sacuda las piernas.

Estiramiento y fortalecimiento de los abdominales

Póngase de pie y apóyese con la mano izquierda en una silla, por ejemplo. Flexione el brazo derecho y doble la cintura hasta la mitad del cuerpo. Levante a la vez la pierna izquierda, intentando tocar la rodilla con el codo derecho.

A continuación, póngase derecho y estire los brazos y las piernas hasta que formen una línea recta. Repetir el ejercicio alternando el lado izquierdo y derecho.

*Este reportaje ha sido realizado a partir del material facilitado por el equipo de investigación sobre ergonomía de Wilkhahn.