

## Los fisioterapeutas advierten de los problemas musculares derivados de mantener la misma postura durante las jornadas de teletrabajo

- Con motivo de la situación prolongada en el tiempo en la que se encuentran muchos trabajadores que tienen que desempeñar sus obligaciones laborales desde el domicilio
- Desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) inciden en la importancia del movimiento y enfatizan en la idea de que “la mejor postura es la que menos dura”

(Madrid, 4 de junio de 2020). – El **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM)** advierte de los posibles problemas musculares que pueden aparecer tras mantener la misma postura durante varias horas seguidas durante el teletrabajo y **recomienda el movimiento** para combatirlo.

Esta es una de las recomendaciones que hace la Institución colegial con motivo de la situación prolongada de teletrabajo en la que se encuentra gran parte de la sociedad y que, según las recomendaciones sanitarias, cuenta con previsión de mantenerse en el medio plazo.

Así, la rápida adopción del teletrabajo motivada por el confinamiento ha provocado que “tengamos que adaptar espacios de trabajo en casa que no están destinados a ello y que pasemos muchas horas delante del ordenador de forma distinta a cómo lo hacíamos en la oficina”, indica el vicedecano del CPFCM, **Pablo Herrera**.

Y es que, tal y como explica Herrera, “la diferencia fundamental con el entorno de oficina no está solo en la silla, la mesa o el tipo de teclado, sino también en las pausas voluntarias o involuntarias que estando en casa, en muchos casos, obviamos, manteniéndonos en la misma postura durante largos periodos”.

En esta línea, los fisioterapeutas madrileños inciden en que **el mayor riesgo del teletrabajo es el sedentarismo**, que puede ser el causante de posibles problemas musculares o lesiones al mantener la postura durante un tiempo tan prolongado. “La mejor postura es la que menos dura”, incide Herrera, en este sentido.

Por este motivo, **recomiendan el movimiento y los cambios posturales** durante cortos periodos de tiempo para evitar que se puedan producir molestias. “Lo ideal sería

**levantarse cada 45 o 50 minutos, así como trabajar de pie con una mesa alta el 30% de la jornada, intentando diseñar un puesto de trabajo en altura, ya que cambiando la postura hacemos que el cuerpo se mueva y evitamos así posibles lesiones”,** afirma Herrera.

### **La oficina en casa**

Con la irrupción del teletrabajo, muchos trabajadores han intentado reproducir la oficina en casa, adaptando el puesto de trabajo al domicilio pero, como reconocen los fisioterapeutas, “no siempre es tarea fácil”, por lo que conviene tener en cuenta algunas claves que, “junto con el movimiento frecuente y los cambios posturales, serán las mejores aliadas en casa”.

En este sentido, los fisioterapeutas madrileños recomiendan también alternar e ir cambiando la forma de sentarnos en la silla, variando de una postura con la espalda pegada al respaldo, a estar sentado en la parte anterior de la silla con la espalda recta. Estos hábitos “además de hacernos cambiar de postura, nos permitirán también fortalecer la zona lumbar y mantenernos erguidos”, indica Herrera.

Además, “colocar la pantalla del ordenador a una distancia como de un brazo hacia nosotros y a una altura adecuada son otras de las claves para evitar distintas molestias”, afirma Herrera al tiempo que recuerda que “la mejor postura ergonómica es el movimiento”.

“El teletrabajo era una realidad que estaba comenzando a implantarse en España en los últimos años, pero esta crisis lo ha acelerado de manera inesperada. Pero como para muchos será una situación que ha llegado para quedarse, debemos hacer todo lo posible para que los logros que se vayan en este sentido, no se vean mermados por problemas de salud que se pueden prevenir, evitando el sedentarismo, manteniendo una buena higiene postural moviéndonos todo lo posible y acudiendo al fisioterapeuta cuando existan molestias que persistan en el tiempo”, concluye Pablo Herrera.

### **Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid**

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid es una organización que representa a más de 10.900 fisioterapeutas. El 14 de abril de 2017 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos madrileños, en colaboración con los poderes públicos.

Contacto para prensa:

Beatriz Chércoles, 600 512 984 [bchercoles@ilunion.com](mailto:bchercoles@ilunion.com)

Lucía Mateo, 600 502 877 [lmateo@ilunion.com](mailto:lmateo@ilunion.com)