

Sepa cómo ejercitarse para el dolor de cuello y espalda en la oficina

Muchas horas en la misma posición requieren ser compensadas con movimientos suaves y ojalá caminar.

V.B.V.

El trabajo de oficina, especialmente frente al computador, significa mantener la misma postura corporal o con ligeras variaciones durante horas. A esto se añade, en el caso de largas distancias entre el trabajo y la casa, el sedentarismo y escasa movilidad, otorgada sólo por algunos miles de pasos al interior de inmuebles, en la calle o estaciones de metro. Esta rutina puede favorecer la aparición de molestias en la zona cervical, es decir, en la parte alta de la columna, detrás del cuello.

El dolor en estos lugares no solo impacta el bienestar diario, sino también la productividad. En muchos casos, se relaciona con malas posturas, falta de pausas activas y escaso movimiento, factores que pueden prevenirse mediante pequeños y simples ejercicios, desarrollables en el entorno del propio escritorio.

La académica de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello (UNAB), Waleska Reyes, explicó que el movimiento es clave para aliviar y evitar las molestias cervicales, e incorporar ejercicios durante el día puede marcar una diferencia significativa en la salud musculoesquelética.

Para la movilidad cervical, es decir, cuando producto del dolor ya no se puede levantar la cabeza o girar el cuello con facilidad, la docente aconsejó "realizar movimientos suaves de rotación de la cabeza hacia ambos lados", lo que ayuda a disminuir la rigidez.

"Este ejercicio favorece la movilidad articular y permite liberar tensión acumulada

“Cambiar de posición, realizar pausas activas y mantener una adecuada ergonomía.

WALESKA REYES
KINESIOLOGA

da, especialmente después de largos periodos frente al computador", subrayó la también doctora en biomedicina de la Universidad de Granada, España.

El cuello funciona en conjunto con la columna dorsal, agregó Reyes, por lo que "bajar la movilidad torácica es fundamental". Para esto, es necesario salir de la postura encorvada, en flexión de tronco o lo que se conoce popularmente como "andar agachada".

Este sencillo movimiento ayuda a reducir la carga del cuerpo sobre la zona cervical, mejora la postura general y disminuye el dolor de espalda y cuello.

TRAPECIOS

El trapecio es el músculo que une el cuello y la espalda, en el límite con los omoplatos. Allí se deposita la carga del cuello y la cabeza. Debido a su extensión, el trapecio se divide en tres: superior, medio e inferior.

Para estirar el trapecio superior, es decir, la parte del cuello y el comienzo de la espalda, la académica aconsejó inclinar la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro, lo que permite estirar el músculo.

"Para intensificar el ejercicio, se puede aplicar una leve presión con la mano,

siempre de forma controlada, ayudando a liberar tensión acumulada en cuello y hombros". Luego repetir a un lado y otro.

Si la molestia se ubica en el trapecio medio, área que une a los hombros por detrás, hay que "llevar los brazos hacia el frente, entrelazar las manos y empujar hacia adelante, lo que permite separar las escápulas (u omoplatos), generando un efecto de 'redondear' la espalda alta", dijo la kinesióloga.

Este movimiento ayuda a aliviar la tensión en la zona media de la espalda, que muchas veces contribuye al dolor cervical.

Finalmente, otra de las zonas donde la postura del trabajo de oficina puede causar molestias es el músculo esternocleidomastoideo, que une a la cabeza y el cuello, hasta llegar al comienzo de las clavículas. En otras palabras, aquello que se "duerme" cuando se adopta una mala postura en el escritorio o en la cama.

Para combatir su rigidez, la académica señaló que es preciso "girar la cabeza hacia un lado y luego inclinarla levemente hacia atrás, lo cual permite trabajar el músculo esternocleidomastoideo".

Este estiramiento contribuye a reducir la rigidez en la zona frontal del cuello, especialmente en personas que mantienen una postura fija durante largos periodos.

La especialista recalcó que, "más allá de ejercicios específicos, lo más importante es evitar la inmovilidad prolongada. Cambiar de posición, realizar pausas activas y mantener una adecuada ergonomía (postura corporal) son medidas fundamentales para prevenir el



Ejercicios de estiramiento en el mismo lugar de trabajo pueden ser de gran ayuda.



La académica de Kinesiología UNAB, Waleska Reyes.

dolor cervical".

CUÁNDO IR AL MÉDICO

La cervicalgia, como se conoce técnicamente al dolor cervical, indica la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) en su página web, es una dolencia "relativamente común. Se estima que afecta a casi un 10% de la población" en el país.

Sin embargo, hay que consultar a un especialista cuando las molestias no pasan después de algunas semanas, o se extienden hacia

otras zonas del cuerpo, tomando ya la espalda entera.

"En la mayoría de los casos se trata en forma conservadora, sin cirugía", precisa la organización de salud enfocada en los trabajadores.

Este dolor, aparte de una mala postura, "se puede producir por problemas musculares o lesiones en las distintas estructuras de la columna, como vértebras, articulaciones, discos, ligamentos, nervios o médula. Sin embargo, también está relacionado al estrés, ya que cuan-

do una persona está bajo mucha presión se contractura muscularmente".

Junto a las breves pausas en la rutina y ejercicios antes señalados, la AChS recomienda para prevenir las dolencias en el cuello bajar el estrés emocional por medio del deporte, técnicas de relajación, aprovechar de mejor forma los tiempos libres o revisar las cargas de trabajo cuidadosamente.

También hay que hacer reposo si se practican deportes fuertes. Es preciso evitar movimientos bruscos o de contacto, ya que el cuerpo necesita recuperarse, sobre todo si de lunes a viernes lleva una vida más bien sedentaria.

Otro consejo para evitar el dolor de cuello y espalda es dormir con el cuello en posición neutra: esta se logra al "usar una almohada relativamente plana". Además, hay que "evitar dormir 'boca abajo'".