

¿Trabajar de pie frente a un computador es una buena alternativa para aliviar los dolores físicos?

Tres expertos explican que este método no es mejor que trabajar sentado, ya que la postura perfecta no existe. Sin embargo, es una alternativa útil para aquellas personas que sufren enfermedades en la espalda.

Ignacio Arriagada M.

Muchas horas trabajando frente al computador es perjudicial para la salud. De hecho, es usual que, en esta condición, surjan dolores en la espalda, los brazos, los hombros, el cuello y en las piernas. Para reducir o acabar con estos malestares físicos una alternativa que se ha vuelto común es la de trabajar de pie.

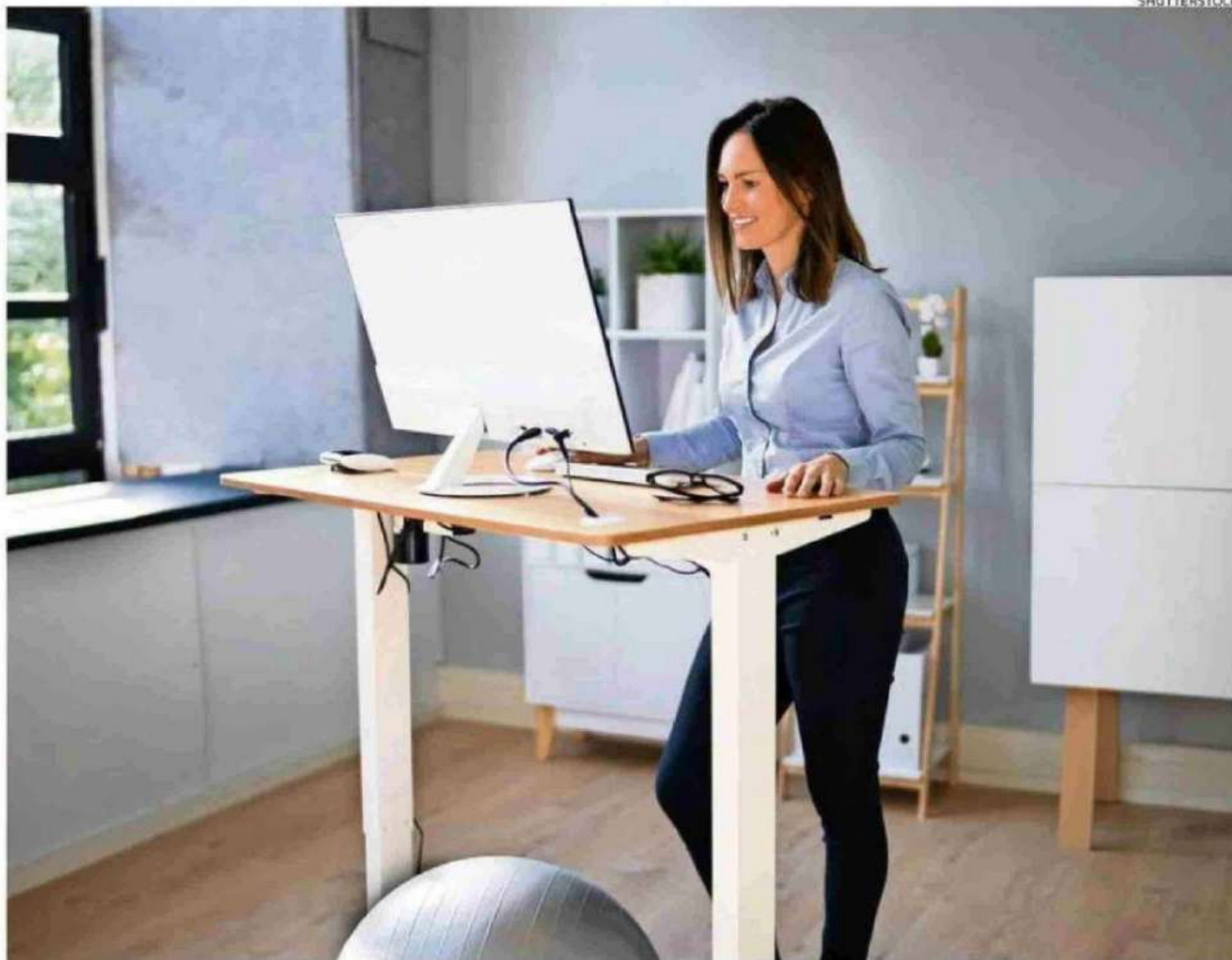
“Por mi trabajo, yo pasaba entre seis a ocho horas diarias sentada, lo cual me causaba muchos dolores en la zona lumbar y en el cuello, que a veces eran insoportables”, comenta Constanza Pérez, una trabajadora social independiente.

A causa de eso, explica, “busqué opciones en internet para aliviar los dolores y encontré esta, la de trabajar parada”, por lo que procedió a “acondicionar una habitación del departamento, que uso como oficina, y levanté el escritorio, con la ayuda de unas sillas, hasta la altura de los codos”.

Aunque la profesional asegura que al principio existió un grado de incomodidad al estar de pie frente a la pantalla, dejó “de sentir los dolores físicos”. Sin embargo, después de dos semanas, admite, los “dolores retomaron, pero no con la intensidad de antes”.

La experiencia de la trabajadora social, sumada a las opiniones de otras personas, genera una serie de preguntas: ¿Trabajar parado alivia los dolores?, ¿esta modalidad es una buena alternativa?, ¿permite mantener una postura adecuada? Tres expertos las responden.

“El dolor es una experiencia altamente personal e intransferible. Eso quiere decir que cada persona tiene una



Un número importante de personas que hacen teletrabajo utilizan los escritorios ajustables para aliviar los dolores de espalda.

percepción de lo que es el dolor, por lo que nada es exacto”, parte indicando Emanuel Morales, kinesiólogo de la Universidad de Valparaíso (UV).

Tras la anterior observación, es necesario saber qué es una postura y por qué es tan importante. “Se define como la posición de los diferentes elementos del cuerpo en el espacio” y es un factor de riesgo común entre las personas, que se da cuando “hay una postura incómoda o forzada, o también cuando es sostenida en el tiempo”, explica Mauricio Bastías, terapeuta ocupacional de la Universidad de Chile.

Desde que comenzó a masificarse el teletrabajo en Chile por la pandemia, uno de los grandes misterios es

EN LOS AÑOS 90
se crearon los primeros escritorios eléctricos de altura ajustable.

DESDE 2015
se han realizado estudios para evaluar cómo influye en la salud trabajar parado.

saber cuál es la posición adecuada para laborar frente a un computador. En ese sentido, el profesional de la UV asegura que “la postura perfecta, en estricto rigor y según lo que ha señalado la medicina actual, no existe, porque se ha visto que la postura de cada individuo es variable y se adapta dependiendo de las necesidades y el ambiente que lo rodea”.

Sin embargo, trabajar de pie puede transformarse en una alternativa adecuada para aquellas personas que sufren serios problemas en la columna.

“La gente que tiene espondilosis, que es artrosis en la columna, o discopatías lumbares, se ha visto en varios estudios que cuando están mucho rato sentados la presión en los discos aumenta y eso empeora el dolor lumbar, su desgaste y degeneración. Por lo tanto, al estar de pie tienen la musculatura más tonificada y permite estar en una posición erguida, y eso hace que exista una disminución de presión en los discos”, comenta José Fleiderman, traumatólogo del Centro de Columna de la Clínica Universidad de Los

Andes.

Si bien laborar parado es, de acuerdo con los estudios y la opinión de los expertos, una alternativa que aumenta la productividad y ayuda a algunas personas con enfermedades, Bastías descarta que es mejor que hacerlo sentado, ya que “ambas pueden generar posturas de riesgo al mantenerse en el tiempo”, y sugiere ir “alternando, es decir, una parte del tiempo de pie y otro parte del tiempo sentado”.

ESCRITORIO AJUSTABLE

El uso de escritorios de pie o de altura ajustable en las casas o en las oficinas se han convertido en tendencia en el último tiempo, dado que, aseguran desde la industria, ayudan a la movilidad de las

ESCRITORIO AJUSTABLE

También conocidos como standing desk, las mesas de altura ajustable, como su nombre lo indica, permite regular el escritorio a la altura que se estime adecuada. Esto, además de facilitar el trabajar parado o sentado, es, aseguran desde la industria, útil para mantener una postura adecuada y ergonómica. En Chile, el valor de este mobiliario oscila entre los 200 mil y los 500 mil pesos.

personas y a mejorar las posturas y a aliviar el dolor.

En este último punto, el kinesiólogo Emanuel Morales señala que como “el dolor es multifactorial va a depender siempre del estado emocional de la persona, de los hábitos, si es sedentaria o no, si tiene aumento de peso corporal o si carece de descanso. Todas estas factores pueden propiciar el aumento de dolor y no necesariamente el uso de estas herramientas lo va a disminuir”.

Por su parte, Bastías, quien además es académico de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad Andrés Bello (UNAB), sede Viña del Mar, dice que estos escritorios “permiten tener un postura más saludable para cada momento y para cada dinámica que se está realizando”.

A lo anterior añade que al momento de ajustar estos dispositivos, “la altura máxima para trabajar de pie, a nivel de los brazos, es a la altura de los hombros, mientras que la altura mínima es a la cadera. De esta forma evitamos elevar muchos los brazos, que puede generar problemas a los hombros, y evitamos flexionar las caderas, que pueden generar molestias a nivel de espalda baja y zona lumbar”.