Publicado en Monterrey, Nuevo León el 09/10/2020

# [Consecuencias de hacer home office: malas posturas y lesiones locomotoras](http://www.notasdeprensa.es)

## Realizar el trabajo de oficina desde casa es todo un reto, y con la llegada del Coronavirus, esta medida que adoptaron muchas empresas e instituciones para evitar la propagación del virus y cuidar la salud de sus colaboradores, también ha demostrado que existen factores que inciden directamente en el bienestar de las personas

 El home office se convirtió en una modalidad obligatoria para muchas personas que, tras la contingencia por la pandemia, se vieron forzadas a recurrir a esta manera de seguir con sus actividades laborales para no exponer su salud y la del resto de la población. Sin duda es una medida para contrarrestar el avance del Covid-19, sin embargo, a pesar de tener diferentes puntos a su favor, el home office también ha traído complicaciones que afectan el bienestar de todos los que se someten a largas horas frente al monitor. El cuerpo humano está diseñado para trabajar bajo ciertas condiciones y quizás las personas que han tenido que estar en casa desde el principio de la cuarentena anunciada por las autoridades de salud hasta la fecha, han sido testigos de los efectos que produce el home office en áreas del cuerpo como la espalda, cuello, brazos, muñecas, piernas y pies. Afectaciones musculoesqueléticas debido al home officeLas lesiones asociadas al aparato locomotor tienen todo que ver con la forma en que se está llevando el trabajo de oficina desde casa. Empezando primero en enfatizar lo que ya se ha visto a lo largo de estos meses de confinamiento. La mayoría de los hogares no estaba preparado para convertirse en un área para la rutina laboral que se tiene en una oficina normal. El dormitorio, cocina, sala, comedor o cualquier espacio de una casa tuvieron que adaptarse para acoger a uno o más empleados de tiempo completo. La cama, silla, sillón, mecedora y todo tipo de mueble se ha ido incorporando para improvisar el confort, que sin duda, brindaba una oficina. Pasar 8, 10 o más horas en una silla y mesa que no están diseñadas para guardar una postura correcta es uno de los factores que influye en la aparición de lesiones músculo esqueléticas, aunado a las diferentes condiciones ambientales como la iluminación y ventilación. Padecimientos como tendinitis (inflamación de los tendones) en muñecas es frecuente debido al uso prolongado del mouse durante toda la semana. Las contracturas en la zona lumbar y del cuello se hacen presentes no sólo por la falta de una silla ergonómica que ayude a mantener una curvatura natural, sino por evitar tomar tiempos de descanso a lo largo del día. El dolor de espalda que se siente por periodos cortos, o tal vez ya de manera prolongada, muchas veces está acompañada de otros factores que se suman a este malestar. Enfermedades o lesiones anteriores que han dañado los tendones, ligamentos, músculos o huesos pueden estar asociados a esa molestia que llega a impedir el movimiento libre de las articulaciones. Recomendaciones para trabajar desde casa sin dañar la saludLa recomendación más acertada en estos casos es prestar atención al dolor y la frecuencia del mismo, por supuesto al principio puede pasar por desapercibido y quedar relegado a segundo plano, pero recuerda que, como todo, la prevención siempre es clave. Un leve dolor en la espalda, manos u hombros causado por una mala postura, con el tiempo puede causar mayores estragos a la salud. Acudir a un traumatólogo está dentro de la lista de recomendaciones. Un especialista sabrá dar un diagnóstico más preciso sobre el dolor y el área del cuerpo involucrado, así como el tratamiento que se debe seguir para aliviar los síntomas y evitar futuras lesiones. El Dr. Christopher Manrique Ávila, traumatólogo en Monterrey experto en afectaciones musculoesqueléticas, afirma que “mientras se deba continuar trabajando a la distancia es importante no bajar la guardia, no sólo en temas de prevención del Covid-19, sino en la manera de realizar las actividades laborales para cuidar el cuerpo”. Un ejemplo de ello es mantener la pantalla de la laptop a la altura de los ojos para no agachar la cabeza y así generar tensión en el cuello; optar por una silla con diseño ergonómico, o en su caso agregar el uso de una almohadilla en la zona lumbar para no dañar la postura de la espalda; apoyar los pies sobre el suelo y evitar cruzarlos. Los cambios por la nueva normalidad también incluían el uso de la casa como oficina, y si bien adaptarse es la consigna que ha traído la pandemia, hacerlo correctamente es, sin duda, el camino más seguro para obtener un resultado eficiente y saludable.

**Datos de contacto:**

Myrna Reyna

+528129227161

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/home-office-malas-posturas-y-lesiones](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Medicina alternativa Recursos humanos Oficinas Industria Automotriz



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)