

EBOOK

"Supervivencia" para el Teletrabajo



www.fenixfisioterapia.com

Teletrabajo y dolor: no es solo la postura, es la falta de movimiento

En los últimos años, el teletrabajo se ha convertido en parte del día a día de muchas personas. Y con ello, ha aumentado una preocupación muy habitual: la postura. Cómo sentarse, qué silla utilizar o cómo colocar la pantalla son preguntas frecuentes. Pero en la práctica clínica hay un factor igual o más importante que muchas veces pasa desapercibido: **el tiempo que pasamos sin movernos**.

Estar muchas horas quieto también sobrecarga el cuerpo

Aunque la postura sea relativamente correcta, pasar mucho tiempo sin cambiar de posición tiene un impacto directo en el cuerpo.

Cuando esto ocurre:

- La circulación en algunas zonas disminuye
- Los músculos se fatigan
- Se acumulan sustancias de desecho
- Los tejidos reciben menos oxígeno

Con el paso de las horas, esto suele traducirse en molestias, sensación de carga o rigidez.

Este tipo de respuestas están bien descritas en la literatura científica. Por ejemplo, en revisiones sobre dolor lumbar se observa que mantener actividad muscular durante mucho tiempo sin cambios puede favorecer la aparición de dolor, incluso sin que exista una lesión (van Dieën et al., 2019).

El dolor no siempre indica que haya un problema estructural

Es habitual pensar que si duele es porque algo “no está bien colocado”. Sin embargo, en muchos casos no es así.

Las molestias que aparecen tras varias horas sentado suelen estar más relacionadas con:

- La falta de movimiento
- La menor oxigenación de los tejidos
- La fatiga acumulada

Desde la neurociencia del dolor, entendemos que el dolor es una señal de alerta. Tal y como explica Moseley (2007), el sistema nervioso utiliza el dolor para impulsar cambios cuando percibe que algo no es adecuado.

En este contexto, el mensaje suele ser sencillo: **el cuerpo necesita moverse**.



No basta con entrenar: hay que moverse durante el día

Muchas personas hacen ejercicio a diario y, aun así, presentan molestias relacionadas con el trabajo sedentario.

Esto se debe a que el problema no es solo la falta de ejercicio, si no **la acumulación de muchas horas seguidas sin movimiento**.

En esta línea, estudios como el de Dunstan et al. (2012) han mostrado que interrumpir el tiempo sentado con pequeñas pausas mejora parámetros metabólicos como la glucosa y la insulina.

Además, revisiones como la de Biswas et al. (2015) relacionan el exceso de tiempo sedentario con mayor riesgo cardiovascular, independientemente del nivel de actividad física.

Qué hacer en la práctica: pausas activas

La estrategia es sencilla y aplicable a cualquier jornada laboral: introducir pequeñas pausas de movimiento a lo largo del día.

Cada 30–60 minutos, es recomendable levantarse y hacer algo de actividad, por ejemplo:

- Sentadillas
- Flexiones (adaptadas si es necesario)
- Saltos suaves o jumping jacks
- Caminar durante uno o dos minutos
- Subir y bajar escaleras

No se trata de hacer ejercicio como tal, si no de reactivar el cuerpo, mejorar la circulación y aumentar la oxigenación de los tejidos.



También mejora la concentración

Estas pausas no solo tienen beneficios físicos.

Interrumpir el tiempo sentado también ayuda a reducir la fatiga mental y a mantener la concentración. Estudios como el de Healy et al. (2008) han encontrado asociaciones entre hacer más pausas y mejores indicadores de salud.

En la práctica, muchas personas refieren sentirse más despejadas y con mayor capacidad de atención tras moverse unos minutos.

Conclusión

Cuidar la postura es importante, especialmente para evitar posiciones forzadas o mantenidas con tensión.

Pero el factor clave no es encontrar la postura perfecta, si no **evitar pasar demasiadas horas sin moverse**.

El cuerpo está diseñado para el movimiento. Y muchas de las molestias que aparecen durante el teletrabajo no indican un problema grave, sino una necesidad: cambiar de posición, activarse y moverse con más frecuencia.





VUELVE A SENTIRTE BIEN

SALUD

Oncología, dolor persistente, suelo pélvico, TAP y fisioterapia dermatofuncional.

EJERCICIO

Entrenamiento personal, TAP, FITAP, hipopresivos y máquinas de pilates.



Sesiones individuales



Entrevista Completa



Asesoramiento Personalizado



Honestidad con el paciente



Valoración Integral



Amplio horario



www.fenixfisioterapia.com

605 973 833

Paseo Hospital Militar 11, Valladolid