



## HOME OFFICE Y MALA POSTURA

# COLUMNA SANA Y FUERTE EN CASA

Procurar un espacio que brinde la posibilidad de cuidar la postura durante el trabajo en casa es clave para prevenir molestias en la espalda en quienes realizan "homeoffice"



Dr. José Antonio González Rincón  
**TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA**

[cipejagr@hotmail.com](mailto:cipejagr@hotmail.com)

En este tiempo de pandemia nos hemos tenido que adaptar a realizar diversas actividades cotidianas desde casa, por ejemplo: trabajar. Quienes tienen la facilidad de adaptar su situación para laborar desde su hogar han tenido un impacto no sólo en lo social y en su dinámica familiar, sino también en la salud, y en este rubro se involucra la integridad de la columna vertebral.

Al permanecer por mucho tiempo sentado, y además en muy mala posición, la columna lumbar entra en una modificación anatómica, donde todo el peso de la parte superior del cuerpo se centra en la columna toracolumbar, provocando una deformidad de su curvatura normal o lordosis, ya sea rectificándola o, en casos más severos, invirtiéndola.

Esto aumenta la presión dentro de los discos intervertebrales toracolumbares, llevando a un desgaste prematuro de los mismos y sus estructuras adyacentes (articulaciones con la vertebra de arriba y la de abajo y las propias plataformas vertebrales) hasta provocar una lesión considerable en alguna de éstas.

De ahí que se puede referir dolor en la zona toracolumbar, puede llegar a presentarse al permanecer por varias horas y días en una misma posición sentado, y agregando el cruce de las piernas, torcer la cabeza para hablar por teléfono, estar muy cerca de la pantalla de la computadora, las manos rígidas, hombros levantados y tensionados.

### Tome acción

Para prevenir lesiones o enfermedades de la columna vertebral relacionadas al "homeoffice" es necesario revisar las recomendaciones de higiene de columna vertebral, en ellas se enseña a realizar las funciones cotidianas sin lastimar la columna.

Estos consejos implican una buena posición durante la actividad laboral, no permanecer por más de dos horas en la misma posición y tomar descansos de 15 minutos: pararse, caminar, realizar algunas sentadillas o estiramiento de las piernas y caderas.



Así también, las recomendaciones incluyen las directrices para estar sentados en un escritorio y computadora de una manera saludable. Las explicamos a continuación.

- 1 La altura del escritorio debe ser de entre 68 y 72 centímetros, aproximadamente.
- 2 Se recomienda usar una silla cómoda con el respaldo a no más de 90 grados, que éste llegue a la mitad de la columna torácica y mantener la espalda pegada a él.
- 3 Sentarse con las rodillas a 90 grados de flexión y apoyar los pies en un taburete o en el piso.
- 4 Acomodar la pantalla de la computadora en una posición neutra, y no debe estar a menos de 50 centímetros de distancia de los ojos, ni a más de 60.
- 5 El ángulo de la visión debe de estar en los 20 grados de inclinación.
- 6 Los codos deben estar flexionados a 90 grados y mantener los hombros relajados.

Es importante darnos cuenta del impacto que conlleva una mala posición al realizar "homeoffice" en la salud e integridad de nuestra columna vertebral, una vez familiarizados con este tema, aplique estas recomendaciones en su actividad y así evite lesiones que puedan llegar a ser incapacitantes. ■

### HIGIENE DE COLUMNA

- Buscar mantener la curvatura natural
- Adoptar posturas correctas sentado o de pie
- Al levantar algo pesado mantener la espalda recta
- Hacer actividad física regularmente, previo calentamiento
- Descansar boca arriba con un cojín debajo de las rodillas

FUENTE: IMSS

Dr. José Antonio González Rincón,  
Traumatología y ortopedia  
Cédula profesional: 5084256, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo; Cédula de especialidad: 7342886, Universidad Nacional Autónoma de México  
Centro Médico Navarrete, Teléfono: (662) 216-1492