

Cómo sentarte bien en el ordenador y qué problemas de salud tendrás si no lo haces



La mayoría de nosotros pasamos largas horas frente al ordenador. A las ocho horas diarias de trabajo (súmale un par más si eres autónomo) hay que añadir también nuestras horas de ocio jugando, poniéndonos al día con nuestras series favoritas, por ejemplo. En total, **más de 10 horas al día** que solemos pasar sentados frente a la pantalla.

Durante esas horas que pasamos frente al ordenador nos movemos y removemos encima de la silla, nos acercamos, nos alejamos, nos sentamos en plan indio, nos escurrimos hasta casi caernos del asiento... Y rara vez estamos sentados con una postura correcta; quizás los tres primeros minutos. **¿Puede esto hacer mella en nuestra salud?** Vaya, que sí, y así es como podemos

evitarlo.

¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando estamos sentados?

Es necesario que seamos conscientes de **todo lo que ocurre en nuestro cuerpo mientras estamos sentados**: aunque nos encontremos en una postura adecuada para trabajar, el mero hecho de encontrarnos en la posición de sedestación ya supone someter a nuestro organismo a una postura que no es la suya por naturaleza. Y es que nuestro cuerpo está diseñado para que estemos en movimiento, no sentados durante más de 10 horas al día.

A partir del momento en que nos sentamos y dejamos de movernos, nuestro cuerpo comienza a consumir menos energía (los músculos demandan menos calorías ya que se encuentran en reposo) y la circulación de la sangre comienza a hacerse más lenta. Además, pueden experimentarse **picos de insulina y de glucosa en sangre**. Los músculos de la espalda se debilitan progresivamente ya que si no estamos dando uso a su función de sostén.

Tu espalda te pide que te levantes

Biomecánicamente, la posición en forma de “cuatro” que adoptamos cuando estamos sentados no es la más adecuada para nosotros. En dicha posición **la presión a la que se ven sometidos los discos intervertebrales** que forman parte de nuestra columna es mucho mayor que si estamos de pie o moviéndonos. Estos discos, que actúan como “amortiguadores” entre las vértebras, captan nutrientes cuando se encuentran en movimiento. Al sentarnos lo que estamos haciendo es comprimir dichos discos, haciendo que pierdan movilidad y flexibilidad. Esto puede hacernos los candidatos perfectos para sufrir en un futuro protusiones o hernias discales.

La espalda está diseñada en forma de “S” para poder soportar cargas

Nuestra columna vertebral está especialmente diseñada para mantenernos de pie: su **diseño en forma de “S”**, con sus cuatro curvas que alternan su forma (lordosis cervical, cifosis dorsal, lordosis lumbar y cifosis sacra) así lo demuestran. Si nuestra columna fuese completamente recta no sería capaz de sostener el peso de nuestro cuerpo ni de ejecutar muchos de los movimientos que le demandamos.

Cuando nos sentamos, la parte final de esa “S” que forma nuestra columna, donde se encuentra el sacro, se aplana y aplasta perdiendo así su función. Como estas vértebras ya no están funcionando como deberían hacerlo, hay que compensarlo con otra parte del cuerpo: las otras vértebras (cervicales, dorsales y lumbares) pasan a **recibir una mayor presión**, allanando el camino a la aparición de lumbalgias, la consulta número uno entre traumatólogos y neurólogos.

Los síntomas se agravan si nos sentamos de forma incorrecta

Todo esto ocurre mientras estamos sentados, suponiendo que estemos manteniendo una buena postura en nuestra silla. Si además de pasar un montón de horas diarias sentados lo hacemos de forma incorrecta, **estos síntomas se agravan** y pueden desencadenar la aparición de lesiones o patologías tempranas.

Es muy frecuente que comencemos nuestra jornada laboral sentados en nuestra silla de forma correcta pero según van pasando las horas, sobre todo si no nos levantamos de la silla, **perdemos conciencia de nuestra postura corporal** y terminamos sentados de cualquier manera. Algo muy habitual, por ejemplo, es llegar a las últimas horas de la jornada laboral sentados en el borde de la silla, con la espalda arqueada y solo apoyando la parte alta de nuestra espalda

sobre el respaldo; prácticamente estamos medio tumbados frente a la pantalla del ordenador. Esta postura crea una gran tensión en la zona lumbar: nuestras vértebras se apiñan y los discos intervertebrales sufren como nunca.

Mantener la espalda apoyada en el respaldo de la silla y colocar la pantalla del ordenador a la altura de los ojos nos ayudarán a mantener una postura correcta

Otro de los grandes errores que cometemos al trabajar frente a un ordenador es **colocar la pantalla a una altura incorrecta**; es muy frecuente en aquellas personas que trabajan con ordenadores portátiles en los que la pantalla queda a la altura del pecho aproximadamente. Mirar mucho tiempo una pantalla que se encuentra tan baja respecto a nuestra línea de visión hace que pasemos muchas horas con el **cuello en una posición forzada e incorrecta**. Si notas que tras un duro día de trabajo te duele el cuello y sientes tensión en la zona alta de la espalda es muy posible que parte de la solución a tu problema pase por colocar la pantalla a la altura de los ojos. Los atriles especiales para portátiles en los que trabajamos con un teclado independiente son perfectos para este fin.

La postura correcta de nuestra espalda mientras estamos sentados será ~~recta~~ erguida (manteniendo la curvatura natural de la columna) y **totalmente apoyada en el respaldo de la silla**, especialmente la zona lumbar. De este modo los músculos y ligamentos de la zona central de nuestro cuerpo no se encuentran en una postura forzada, sino relajados y en una posición natural (tan natural como nos lo permita el hecho de estar sentados, claro). Conviene recordar también la **distancia a la que ha de mantenerse la pantalla del ordenador** (unos 30 45 o 75 centímetros generalmente, aunque depende del tamaño de la misma): que una pantalla demasiado pequeña o lejana no nos haga pasar ocho horas inclinados sobre el teclado para poder ver algo.

La mala circulación y las malas posturas al sentarnos

Una de las cosas que nos parece lo más normal del mundo, sobre todo en el caso de las mujeres, es **cruzar las piernas cuando nos sentamos**. Lo hacemos de forma casi inconsciente, generalmente siempre con la misma pierna encima de la otra, y es posible que nos cueste mucho encontrar una postura cómoda al sentarnos sin cruzar las piernas. Tres palabras: no lo hagas.

Si cruzas las piernas, dificultarás aun más el retorno venoso y se pueden crear varices o arañas vasculares

Si ya de por sí el hecho de estar sentados supone dificultar la circulación y el retorno venoso, sobre todo en la mitad inferior de nuestro cuerpo, hacerlo con las piernas cruzadas es todavía peor ya que **dificultamos aun más la vuelta de la sangre por las venas** hasta el corazón. Esto tiene repercusiones tanto en la salud (puede favorecer la aparición de insuficiencia venosa y trombos) como estéticamente (favoreciendo la aparición de las conocidas varices o arañas vasculares).

La solución, sin embargo, es bien sencilla. Basta con asegurarnos de que **la altura de nuestro asiento es la adecuada** para que nuestras rodillas formen un **ángulo de 90 grados** cuando los dos pies están bien plantados en el suelo (apoyados totalmente, no solo las puntas, como puede ocurrir en algunos casos) y, como nos indica el usuario @jordigaga, con un espacio de unos cuatro centímetros entre las rodillas y la silla para permitir una buena circulación. Una buena idea para sentarnos de forma correcta y favorecer la circulación de las piernas es usar un reposapiés ergonómico debajo de nuestra mesa.

Por supuesto, posturas imposibles como sentarse “a lo indio” o

no poder meter las piernas debajo de la mesa porque hay cajones o cualquier otra cosa, quedan totalmente descartadas cuando hablamos de mantener una buena higiene postural.

Algunos consejos para mantener una postura correcta mientras estamos sentados



- **Colocar la mesa de trabajo a una altura adecuada:** debemos poder mantener los antebrazos apoyados en los reposabrazos y que los codos queden en ángulo recto. De este modo evitamos una tensión excesiva en la zona alta de la espalda que puede desembocar en contracturas y problemas cervicales.
- Colocar la pantalla, los periféricos (ratón, teclado) y los accesorios que vayamos a utilizar (calculadora, cuadernos...) **delante de nosotros:** esto evitará que

tengamos que estar girándonos o inclinándonos hacia los lados mientras trabajamos.

- Si vamos a hablar por teléfono durante un largo rato, lo mejor es **utilizar los cascos o el altavoz**: olvídate de sujetar el teléfono entre el hombro y el cuello mientras tecleas sin parar a información que recibes por el auricular. Si tienes que tomar datos, que sea con las manos libres.
- **Levántate y haz pausas activas cada poco tiempo**: lo ideal sería levantarnos de la silla unos dos o tres minutos por cada hora de trabajo, aunque es algo difícil. Toma un descanso y levántate siempre que puedas: ve al baño, a la cocina, a rellenar la botella de agua, a hacer fotocopias, a preguntarle algo a ese compañero en vez de llamarlo por la línea interna... De este modo no solo eliminamos la rigidez muscular y favorecemos la oxigenación de los tejidos, sino que además al volver a sentarte volverás a ser más consciente de tu postura corporal.

Estiramientos en el lugar de trabajo

Evitar la rigidez de los músculos cuando pasamos muchas horas sentados es fácil si nos levantamos cada poco tiempo, nos movemos un poco por la oficina y realizamos unos **discretos estiramientos y ejercicios**.

- **Mejora la circulación de tus piernas**: además de levantarnos y caminar un poco, podemos realizar algunos ejercicios que nos ayuden a mejorar la circulación de nuestro tren inferior. Mientras estamos sentados en nuestra silla podemos levantar ligeramente un pie del suelo y dibujar círculos en el suelo hacia un lado y hacia el otro.
- **Relaja tus hombros y reduce la tensión en el cuello**:

mueve tus hombros de arriba hacia abajo y dibujando pequeños círculos con ellos. Para movilizar el cuello, podemos hacer giros a un lado y a otro de forma pausada para no marearnos. También podemos estirar la musculatura inclinando nuestra cabeza hacia un lado y colocando suavemente la mano sobre la cabeza para ejercer un poco de presión.

- **Moviliza tu columna:** sentado en la silla realiza un par de giros dinámicos a un lado y a otro, como si intentaras mirar hacia atrás mientras mantienes las piernas hacia delante. También puedes flexionar la cadera, inclinar el cuerpo hacia delante e intentar tocar las puntas de tus pies: intenta ser consciente de cómo vas moviendo cada uno de los segmentos de tu espalda cuando subas y bajes.

¡Recuerda que estamos diseñados para vivir en movimiento!





Fuente: xataka.