

18. ¿Son los cambios ergonómicos en el trabajo o en casa la clave para controlar el dolor?

Juan, de 42 años, trabajaba como contable y pasaba la mayor parte del día frente al ordenador. Durante el último año había desarrollado un dolor persistente en el cuello y la zona lumbar que aparecía por la tarde y, a veces, le acompañaba hasta casa. Convencido de que la culpa era de una mala postura, comenzó a buscar la configuración ergonómica perfecta.

Ajustó la altura de su silla, cambió su escritorio y encargó un cojín lumbar especial. Durante unos días, pareció ayudar, pero el dolor siempre volvía. Cada vez que lo hacía, Juan se sentía más frustrado. «Quizás sigo sentándome mal», pensaba. Empezó a controlar su postura constantemente, manteniendo la espalda perfectamente recta y los hombros tensos durante horas.

Sus compañeros de trabajo notaron lo rígido que parecía. «Relájate, Juan», bromeó uno, «parece que estás posando para una foto». Pero Juan no podía. Le preocupaba que un movimiento incorrecto empeorara el dolor. En casa, se sentaba de la misma manera en el sofá, corrigiéndose constantemente, buscando siempre la posición correcta.

Cuando incluso ver una película se volvió incómodo, empezó a sentirse atrapado en su propio cuerpo. A pesar de todos los ajustes, el dolor no había cambiado mucho, y ahora el simple hecho de sentarse le resultaba agotador.

Cada mañana, mientras volvía a colocar cuidadosamente su silla y su pantalla, Juan se preguntaba si se le escapaba algo. Si la postura no era la respuesta completa, ¿cuál era entonces?

¿Son los cambios ergonómicos en el trabajo o en casa la clave para controlar el dolor?



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Aprender a aplicar pequeños cambios prácticos en las rutinas diarias para reducir la rigidez y las molestias.
- Comprender que la comodidad suele provenir del movimiento y la flexibilidad, y no de posiciones rígidas «perfectas».
- Identificar cuándo hay que ajustar el espacio de trabajo y cuándo basta con cambiar de postura o tomarse un descanso.
- Sentirte más seguro para experimentar de forma segura con diferentes formas de sentarte, estar de pie y moverte a lo largo del día.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/c8YP5JtNziA>

18.1. ¿Por qué a tu cuerpo le gusta más el movimiento que una postura “perfecta”?

1. **Tu cuerpo no es frágil. ¡Le encanta moverse!** Piensa en tu cuerpo como un árbol sano que se balancea con el viento. Es fuerte y adaptable. Permanecer sentado en la misma posición durante horas, incluso en una posición "correcta", puede hacer que uno se sienta rígido e incómodo. Tu columna vertebral está diseñada para doblarse, torcerse y moverse de muchas maneras.
2. **La postura perfecta es un mito para la prevención del dolor.** Los estudios realizados con trabajadores de oficina muestran que incluso con sillas ajustables y configuraciones sofisticadas, las personas no necesariamente tienen menos dolor de espalda o de cuello. La idea de una postura “correcta” que debemos mantener durante todo el día no está respaldada por lo que sabemos ahora.
3. **El dolor es complejo, y no se limita solo a tu silla.** El dolor rara vez desaparece con sólo cambiar una cosa (como tu postura o cómo está organizado tu escritorio). Hay muchos factores que influyen, entre ellos, cuánto te mueves en general, tus niveles de estrés, lo bien que duermes, e incluso tu estado de ánimo. Concentrarse únicamente en la posición de la silla hace que se olvide el panorama general.
4. **¡La variedad de movimientos es tu superpoder!** En lugar de preocuparte por una única forma "correcta" de sentarte, concéntrate en **cambiar de posición con frecuencia**. Esto significa levantarse, estirarse y cambiar de postura con frecuencia. Este movimiento constante es mucho más beneficioso para el cuerpo y el dolor que intentar permanecer todo el tiempo en una misma posición.



18.2. ¿Qué puedes hacer? Consejos sencillos para una jornada laboral sin dolor

1. **Muévete a menudo:** Configura una alarma para recordarte que debes levantarte, estirarte o caminar cada 30 o 60 minutos.
2. **Desplázate y muévete:** Incluso sentado cambia de posición con frecuencia, inclínate hacia atrás, hacia adelante y cambia de lado. ¡La siguiente postura suele ser la mejor!
3. **Encuentra tu comodidad:** Prepara tu silla y escritorio de manera que te sientas cómodo. No te preocupes por los ángulos exactos. Solo asegúrate de que te resulte cómodo, y recuerda probar nuevas posiciones. ¡Encontrar la que te resulte cómoda es clave!
4. **Mantente activo:** Intenta hacer ejercicio con regularidad. Caminar, nadar o cualquier actividad que disfrutes te ayuda a mantener tu cuerpo fuerte y feliz.
5. **Controla el estrés y el sueño:** Estos factores influyen enormemente en cómo sientes el dolor. Busca maneras de reducir el estrés y dormir lo suficiente y con calidad.

Mensajes clave:

Tu cuerpo es increíblemente resistente. Al centrarte en el **movimiento, la variedad y los hábitos saludables en general**, le estás dando a tu cuerpo lo que realmente necesita para controlar el dolor, lo cual es mucho más de lo que cualquier ajuste de silla podría hacer jamás.