

USO DE COMPUTADORAS Y DISPOSITIVOS MÓVILES EN CASA AUMENTA RIESGO DE PADECER DOLOR LUMBAR

❖ También pueden presentarse molestia en cuello, hombros y muñecas; fatiga e hinchazón de piernas, alertó Adriana Echeverría González, académica de la ENES León de la UNAM

❖ Aconseja llevar a cabo actividades ligeras o de pie, como estiramientos, una breve caminata o algunos movimientos y/o ejercicios, cada 30 minutos

Debido al confinamiento por la pandemia y la necesidad de trabajar en casa o gastar el tiempo libre, se incrementaron las horas que la gente pasa frente a la computadora o dispositivos móviles; esta circunstancia, aunada a las malas posturas, no ergonómicas, han aumentado el riesgo de padecer dolor lumbar, afirmó Adriana Echeverría González, académica de la Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES) León.

En las últimas décadas, la adaptación de las actividades laborales al desarrollo tecnológico ha aumentado el sedentarismo; se estima que el tiempo que las personas están sentadas equivale a dos tercios de su jornada diaria. Entonces, el estrés mecánico sobre los músculos y articulaciones de la columna se ha convertido en el principal factor de riesgo para sufrir problemas como dolor lumbar, subrayó.

La tensión prolongada sobre el cuerpo puede verse reflejada también en otras zonas como cuello y hombros, incluso sobre estructuras como las muñecas, que sufren presiones relacionadas con malas posiciones y/o falta de aditamentos ergonómicos para trabajar, destacó la especialista en fisioterapia.

Otros riesgos a la salud derivados de la falta de movimiento y la mala posición prolongada es la fatiga, problemas vasculares como hinchazón de piernas, deterioro de la condición física y afectaciones cardiovasculares asociadas.

Dolor lumbar

Echeverría González refirió que de acuerdo con estudios epidemiológicos, la prevalencia del dolor lumbar en la población general oscila entre 50 y 80 por ciento, siendo una de las principales causas de consulta médica.

Detalló que es de origen multifactorial: para que se desencadene requiere de una combinación de factores de riesgo biológicos y psicosociales; además, entra en interacción el estado general de salud de cada individuo, de tal modo que en conjunto culminan en diversos grados de dolor, duración y discapacidad.

Cuando se adoptan posturas incómodas por largos periodos, es mayor el peligro, y se incrementa si no se tiene una silla adecuada, con soporte y confort, o se trabaja en sitios no aptos, como una cama o sillón.

“Es importante establecer un espacio ideal, que ofrezca comodidad y estabilidad a la columna; tener elementos como una silla reclinable, que permita apoyar los pies, y una mesa que haga posible que la pantalla de la computadora esté a la altura de nuestros ojos”, recomendó.

Además, debe tener iluminación adecuada, espacio y sonoridad. Contar con estas condiciones evitará dolores lumbares o lesiones, y se favorecerá la concentración y aprovechamiento laboral, enfatizó.

La universitaria resaltó que también es aconsejable hacer cambios de posición de manera intermitente y evitar permanecer sentados de manera continua: cada



[Tweet](#)

También pueden presentarse molestia en cuello, hombros y muñecas; fatiga e hinchazón de piernas, alertó Adriana Echeverría González, académica de la ENES León de la UNAM



30 minutos se pueden llevar a cabo actividades ligeras o de pie, como estiramientos, una breve caminata o algunos movimientos y/o ejercicios.

Estrés, factor agravante

La experta de la ENES León señaló que el estrés y la depresión también se vinculan al dolor lumbar crónico, y se consideran factores agravantes o desencadenantes. “Si se conjuntan con otros, se complica la respuesta del cuerpo para controlar la molestia, pues se dificulta la liberación de dopamina que ayudaría a disminuirla de manera natural”.

Finalmente, apuntó que un estado de salud adecuado es esencial para prevenir cualquier lesión y/o enfermedad. “El sedentarismo es uno de los principales depresores de la salud, es fundamental ejercitarse y evitar prácticas estáticas durante el tiempo libre”.

#UNAMosAccionesContraLaCovid19

<https://covid19comisionunam.unamglobal.com/>

—oOo—

Conoce más de la **Universidad Nacional**, visita:

www.dgcs.unam.mx

www.unamglobal.unam.mx

o sigue en Twitter a: [@SalaPrensaUNAM](https://twitter.com/SalaPrensaUNAM) y [@Gaceta_UNAM](https://twitter.com/Gaceta_UNAM)

