

"Aislamiento, sedentarismo y trabajo en casa afectaron el estado físico": Felipe Gómez, médico ortopedista

[Multimedia](#)

El confinamiento por el Covid 19 incrementó el número de padecimientos de lumbalgia. La mayoría de las personas tuvo que improvisar un área de trabajo en comedores, dormitorios, salas o cocinas sin mobiliario ergonómico

A poco más de dos años de comenzar la pandemia por covid-19, el trabajo en casa, popularmente llamado "home office", se incrementó al igual que el sedentarismo. Esta situación ha disparado el número de padecimientos de lumbalgia, una de las principales causas de ausentismo laboral.

Felipe Gómez García, médico especializado en ortopedia y traumatología, dijo que desde el inicio de la pandemia aumentaron los casos de lumbalgia. Muchas personas no contaban con un lugar óptimo para trabajar e improvisaron áreas de trabajo en comedores, dormitorios, salas o cocinas, sin mobiliario ergonómico para que llevaran su jornada laboral sin dolor.

Para la mayoría de los trabajadores, las consecuencias por pasar varias horas frente a las computadoras son problemas en la espalda, cuello, brazos, manos, muñecas, piernas y pies. Según la opinión de Gómez García la situación de sedentarismo, ansiedad y trabajo en casa afectó de manera negativa el estado físico y emocional de las personas.

Además, durante el pico de la pandemia, hubo un cierre de gimnasios y otras actividades de ocio, por lo que el incremento de la práctica de otras actividades en casa, como los juegos de mesa, videojuegos o ver películas en casa, impusieron el pasar aún más horas sentados de manera incorrecta frente a una pantalla, esto generó un aumento preocupante de afecciones musculoesqueléticas, entre ellas, la lumbalgia.

De acuerdo con el doctor Felipe Gómez García, la lumbalgia es un dolor en la parte baja de la espalda que puede afectar las vértebras y los músculos, tendones, ligamentos e incluso estructuras nerviosas que se encuentran alrededor o cruzan por las vértebras y que aparece cuando se mantiene una mala postura por más de ocho horas.

La mala postura también provoca otras afecciones como tendinitis, contracturas en el cuello, dolores en la espalda, ligamentos, músculos y huesos. El doctor Gómez estimó que aproximadamente un 80% de las personas presentará lumbalgia al menos una vez en la vida. Hasta un 80% de la población llega a

padecer lumbalgia como efecto de los defectos posturales y movimientos bruscos, siendo su máxima prevalencia entre los 40 y 60 años. El índice de que puedas vivir sin dolor ocasionado por lumbalgia es de 54 a 90% por año, bajo el control médico y rehabilitación correspondiente según el especialista.

Para evitar que la vida sedentaria continúe afectando la condición de la columna, varios fisioterapeutas y especialistas de la columna vertebral recomiendan relajarse con actividades físicas como el yoga o la realización de estiramientos simples. Otras recomendaciones para complementar estas actividades son el uso de herramientas ortopédicas sencillas como pelotas o rollos, o algunas herramientas más profesionales tipo Cordus o Sacrus, así como la aplicación de automasajes para ayudar a relajar los músculos al final de la jornada de trabajo.
