



RUTINAS

MEJORA TU SALUD
EN LA OFICINA

INTRODUCCIÓN

Este documento ofrece una visión global en relación a las dolencias causadas por pasar largas horas en la oficina y adquirir posturas poco saludables. Tiene la intención de informar y educar sobre ellas, incluyendo diferentes estiramientos y ejercicios que ayuden a paliar los dolores. Además, se incide en cómo seguir una alimentación adecuada en la oficina para lograr un óptimo rendimiento en el trabajo y mantener nuestro organismo saludable.

En la oficina pasamos alrededor de 8 horas diarias sentados trabajando. Debido a la incompatibilidad horaria, muchas personas no tienen tiempo de ir al gimnasio, por lo que hacer ejercicios durante las horas de trabajo es una buena manera de mantener el cuerpo y el organismo sano. Existen maneras de mantenernos activos en la oficina y no perder los beneficios que tiene hacer ejercicio.



En la oficina pasamos alrededor de 8 horas diarias sentados trabajando, por lo que hacer ejercicios durante las horas de trabajo es una buena manera de mantener el cuerpo y el organismo sano



Las *tecnoenfermedades* afectan a múltiples zonas de nuestro cuerpo

Las largas horas en la oficina pueden llevarnos a sufrir las denominadas *tecnoenfermedades*. Se trata de síntomas físicos y/o mentales que se presentan en las personas por el uso excesivo de tecnología en la oficina y por pasar largas horas en ella. Algunas de ellas, están relacionadas con partes del cuerpo como el cuello, la espalda o las muñecas, pero existen muchas más zonas que se ven afectadas.

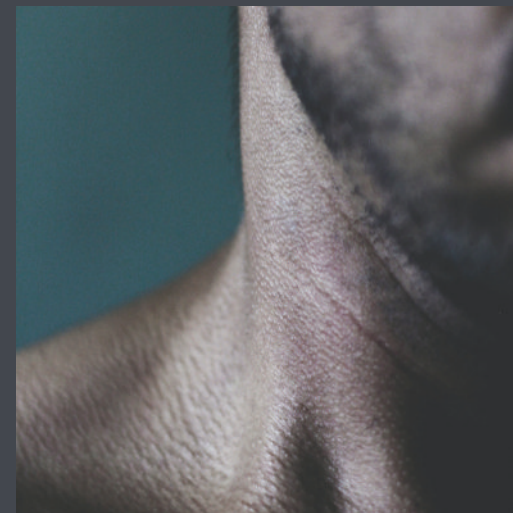
Manos

Si tenemos que hablar de partes del cuerpo que se resienten a causa de la tecnología, es imprescindible hablar de los dedos. Gracias a ellos, tenemos la posibilidad de teclear, hacer clic en el mouse o revisar tareas y correos electrónicos a través del smartphone. Todo ello, puede causar sobrecargas, especialmente en el dedo pulgar y puede causar artrosis conocida como tendinitis de Quervain.



Cuello y hombros

Otra de las zonas endoloridas son el cuello y los hombros. Las molestias de índole cervical, están a la orden del día debido a que la pantalla no se halla a la altura de los ojos. Por ello, los trabajadores deben bajar la cabeza para poder trabajar y ello supone, un esfuerzo añadido a estas zonas. Asimismo, es conveniente saber que una mala postura puede desencadenar joroba (sifosis).



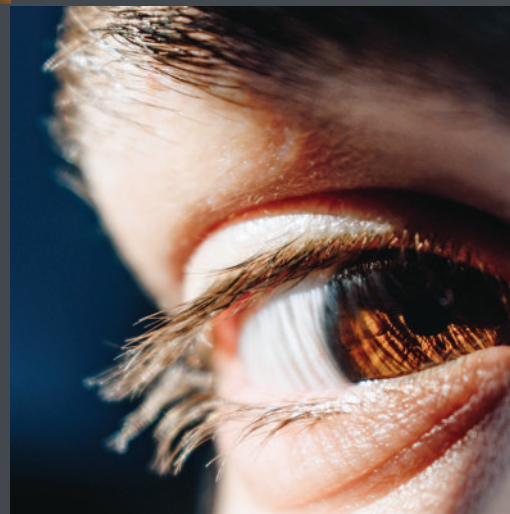
Espalda

La espalda también sufre las posturas de la oficina. El dolor de espalda, especialmente las zonas dorsal y lumbar, es causado por las tensiones musculares derivadas de una mala postura. Debido a ello, también pueden originarse distintos problemas relacionados con las vértebras.



Ojos

Si hablamos de un órgano de nuestro cuerpo afectado por el trabajo de oficina, son los ojos. En ellos, aparece el estrés visual y el hecho de que se resequen en exceso por las pantallas. Lo mejor, es adaptar el brillo de las pantallas y corregirlo. Si existe la posibilidad de activar la opción "night shift", deberemos hacer uso de ella. Para que nuestros ojos no se sequen demasiado, optaremos por llevar a la oficina gotas humectantes con ácido hialurónico.



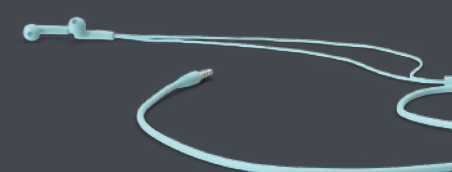
Piernas

El hecho de que estemos sentados en la misma postura durante largas horas de trabajo con la misma posición, ocasiona una hiperflexión que puede derivar en una degeneración del cartilago y una artrosis de la rodilla.



Oídos

Por último, si tendemos a ponernos auriculares para abstraernos del estrés laboral, cuidaremos que el volumen de los mismos no sea muy elevado para no perjudicar nuestros oídos.



¿Cómo prevenir o aliviar las dolencias de las *tecnoenfermedades*?

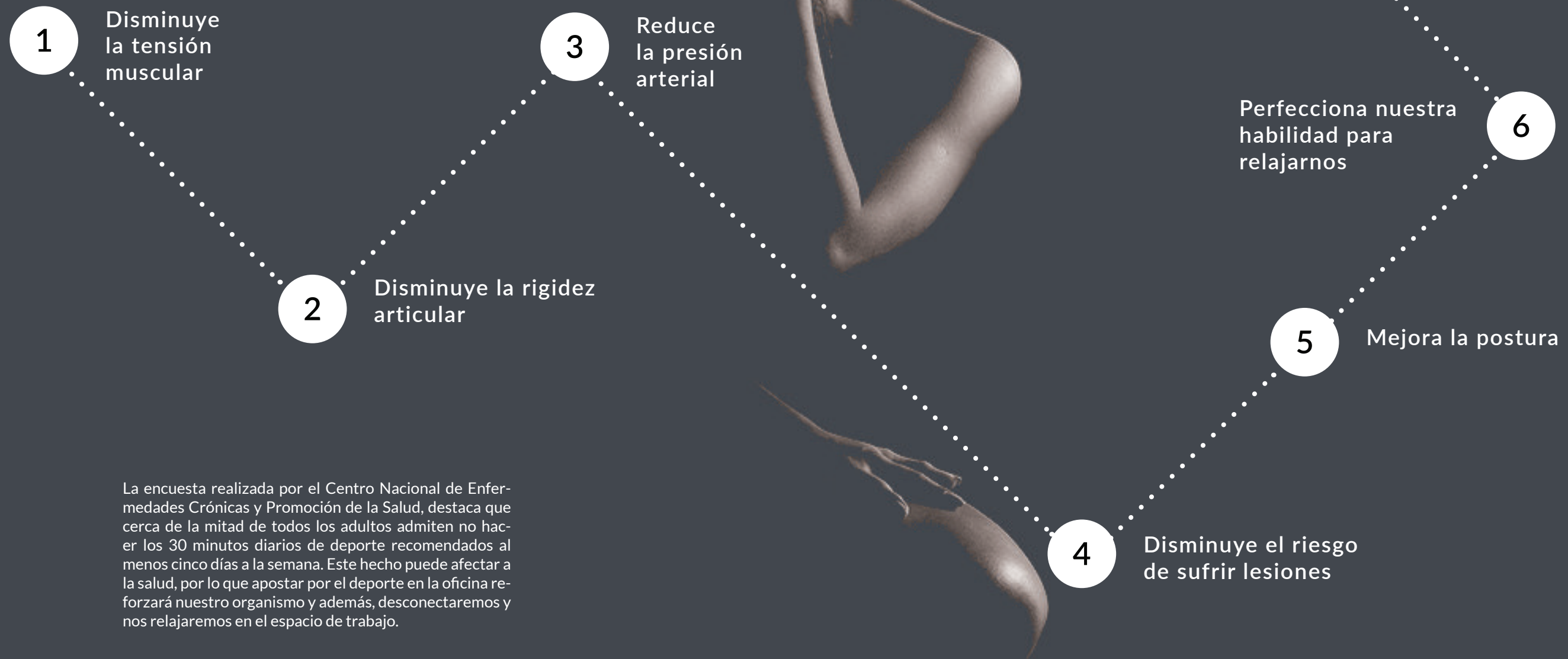
Sentarse adecuadamente es muy importante para sentirnos bien. En la oficina, lo mejor es sentarse con la espalda recta y las piernas sin cruzar. Además, mantendremos la cabeza hacia atrás y el monitor del ordenador lo colocaremos para que esté ligeramente inclinado hacia atrás y nivelado con nuestra vista.

Los codos también deberemos mantenerlos en un ángulo recto y ligeramente pegados al cuerpo. Por su parte, las rodillas estarán a la altura de la cadera, formando un ángulo de 45° y con las piernas sin cruzar. Los pies deberán apoyarse con firmeza en el suelo o en un reposapiés, evitando usar las patas de las sillas para ello.

Sin embargo, no hay que olvidarse de la importancia que tiene la ergonomía en una silla de oficina. En este caso, contribuye a paliar las dolencias de la columna vertebral, la zona lumbar, o los hombros. Gracias a este tipo de sillas favorecemos una postura cómoda que también resulta saludable. La altura tiene que ser adaptable de manera fácil, su anchura y profundidad debe ser suficiente para que cualquier persona pueda sentarse cómodamente, el respaldo contener de 30 a 48 centímetros de ancho y por último, debe adaptarse a la curva de la zona lumbar.



¿Qué beneficios existen al realizar ejercicios de estiramiento en la oficina?



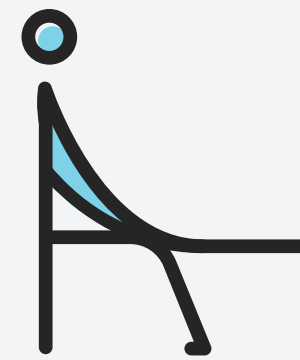
La encuesta realizada por el Centro Nacional de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, destaca que cerca de la mitad de todos los adultos admiten no hacer los 30 minutos diarios de deporte recomendados al menos cinco días a la semana. Este hecho puede afectar a la salud, por lo que apostar por el deporte en la oficina reforzará nuestro organismo y además, desconectaremos y nos relajaremos en el espacio de trabajo.



RUTINAS: EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS QUE PODEMOS REALIZAR EN LA OFICINA

Los estiramientos son una serie de ejercicios en los que tensamos los músculos para reducir la tensión muscular y mantener su flexibilidad. Nos ayudan a prevenir dolores y lesiones a largo plazo. Debemos encontrar la forma más adecuada de realizar los ejercicios. Algunos de ellos, podemos realizarlos sin levantarnos de la silla de oficina ni de la mesa. En cambio, otras rutinas es posible que debamos realizarlas en un rincón tranquilo de la oficina donde no molestemos a nadie.

1.



Extensión de pierna

Sentados en la silla con la espalda recta, estiraremos las piernas en el aire hasta que alcancen un ángulo de 90 grados. Mantendremos la posición y bajaremos durante 10 repeticiones sin tocar el suelo. Otro ejercicio para trabajar esta zona se centra en estirar las piernas y cruzar únicamente los pies. Levantarlas del suelo hasta la altura de la cadera, mantenerlas suspendidas en el aire durante unos segundos y repetir. Gracias a este ejercicio, además de fortalecer los cuádriceps, contribuiremos con estos sencillos movimientos a mejorar la circulación y evitar el efecto piernas cansadas.

2.



Trabajo de glúteos

Los glúteos son unos de los músculos que más sufren al permanecer sentados. A pesar de ello, se pueden fortalecer con un sencillo movimiento que podemos realizar en cualquier momento y lugar, tanto sentados como de pie. En caso de que nos encontremos en la oficina, tendremos que estar sentados en la silla con la espalda recta, contraer la parte de los glúteos y hacer repeticiones.

Además, podemos endurecer los abdominales, contrayendo el abdomen mientras se lleva a cabo el ejercicio de glúteos. Podemos hacer varias series de 10 repeticiones durante todo el día. Así, además de hacer más fuertes e intensas las contracciones de glúteos, tendremos la oportunidad de presumir de abdominales.



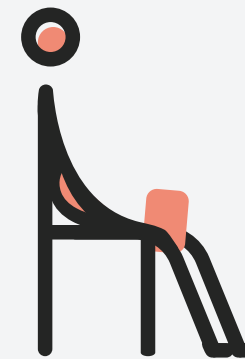
3.



Levantamiento de gemelos

Sentados en la silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, los levantaremos hasta dejarlos apoyados en la punta de los dedos y mantendremos dicha posición al menos por cinco segundos. En este caso, podemos probar con series sencillas de 10 repeticiones hasta que nos sintamos capaces de aumentar la intensidad del ejercicio.

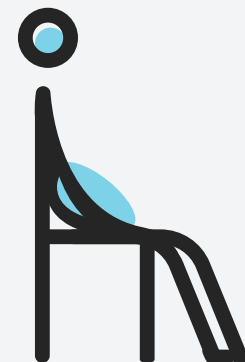
4.



Aducción de piernas

Trabajar los abductores de una forma discreta en la oficina es posible. Para lograrlo, se debe colocar un libro, una botella de agua u otro objeto entre las piernas en la cara interna de los muslos y hacer presión hacia adentro para evitar que caiga al suelo. Con este ejercicio, fortaleceremos los músculos de la zona y a su vez, luciremos unas piernas más tonificadas.

5.



Ejercicios hipopresivos

En la silla de la oficina, podemos marcar abdominales gracias a los populares ejercicios hipopresivos. Para realizarlos, nos sentaremos en la silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Haremos respiraciones profundas, vaciaremos el aire, meteremos abdomen todo lo posible y nos estiraremos hacia arriba de la musculatura del tronco, manteniendo durante 10 segundos la apnea respiratoria. Repetiremos este ejercicio durante al menos 10 veces.

PALIAR DOLORES: ESTIRAMIENTOS EN LA OFICINA PARA PALIAR DOLORES

El trabajo en la oficina también puede implicar dolencias en varias partes de nuestro cuerpo. La espalda, los hombros, las cervicales y la vista son zonas muy perjudicadas, por lo que debemos prestar atención a prevenir posturas o dolencias en el futuro. Existen una serie de consejos y recomendaciones para preservar nuestra salud mientras estamos trabajando, unos ejercicios de relajación y estiramientos que nos ayudarán a prevenir enfermedades y dolores.



1.



Estiramientos de cuello y brazos

Estirar el cuello con movimientos de rotación es muy beneficioso. Sentados, con la espalda y cabeza recta, la giraremos suavemente sobre los hombros mirando hacia atrás y mantendremos esta postura durante 10 o 20 segundos para relajarnos a continuación. Realizaremos el mismo paso hacia el otro lado.

Por otra parte, cruzaremos los dedos de nuestras manos y los situaremos en la zona occipital de la cabeza. Al igual que en el anterior ejercicio, nuestra espalda y cabeza deberán permanecer rectas. Flexionaremos nuestros brazos para que mantengan una postura de 45° y levemente, presionaremos hacia abajo mientras mantenemos nuestra vista hacia arriba. Realizaremos cinco repeticiones de este ejercicio durante 10-15 segundos en cada una de ellas.

A continuación, colocaremos las palmas de nuestras manos sobre nuestra frente ejerciendo una suave presión. En esta ocasión, nuestra vista se dirigirá hacia arriba y haremos este ejercicio en cinco ocasiones durante 10-15 segundos en cada una de ellas.

Para relajar nuestros hombros podemos cruzar las manos atrás de nuestra cadera y estirarlos ejerciendo una leve tensión. Mantendremos esta postura durante unos segundos y la relajaremos. Lo mejor, es realizar 10 repeticiones de este ejercicio.

Otro ejercicio de hombros es levantarlos hacia arriba cogiendo aire y bajarlos suavemente soltando dicho aire. De esta forma, conseguiremos descargar en gran medida la tensión acumulada.

2.

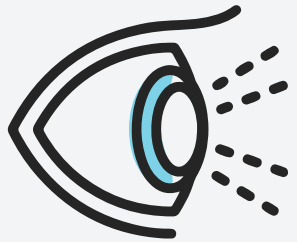


Estiramiento de muñecas y dedos

Las muñecas son una de las zonas que más se resiente por el sobreuso del ratón y del teclado. Para paliar las dolencias, juntaremos las palmas de las manos con los dedos hacia arriba. Posteriormente, elevaremos los codos dejando las palmas juntas y ejerciendo una cierta presión. Con este ejercicio, conseguiremos prevenir la tendinitis y problemas en el túnel carpiano.

Para estirar los dedos, cogeremos los de una mano ejerciendo una suave presión hacia atrás sujetándolos con la otra mano. Repetiremos la misma operación en la mano contraria.

3.



Ejercicios visuales

La fatiga visual también es otro de los efectos negativos que producen las pantallas de ordenador. Lo más adecuado es realizar la técnica 20 - 20 - 20. Este ejercicio consiste en realizar ejercicios visuales durante 20 segundos cada 20 minutos de trabajo. Lo mejor para relajar nuestra vista es mirar a más de 20 metros durante esos 20 segundos.





YOGA: EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS QUE PODEMOS REALIZAR EN LA OFICINA

Incluir en las empresas la posibilidad de realizar actividades relacionadas con el cuidado de la salud física y mental, tiene un impacto positivo sobre los empleados, traduciéndose de esta manera en una mayor productividad. En este aspecto, incluir prácticas de yoga en la oficina puede resultar una idea excelente.

Las actividades deportivas en la oficina como el mindfulness o el yoga, es la tónica habitual en múltiples países y está empezando a aplicarse en España. Practicar yoga ofrece múltiples ventajas dentro del ámbito laboral.

Los estiramientos de yoga se pueden practicar con la silla del despacho. El objetivo de estos ejercicios es estirar los grandes grupos musculares que más sufren cuando pasamos horas sentados y evitar el dolor de espalda.

VENTAJAS DEL YOGA EN EL ÁMBITO LABORAL:

- 1 - Favorece la relajación y ayuda a contrarrestar los efectos de la ansiedad, por lo que sirve para prevenir el síndrome de quemado o burnout, reduciendo la posibilidad de baja laboral.
- 2 - El yoga es una herramienta fantástica para el teambuilding. Puede ayudar a los empleados a establecer vínculos y mejorar sus relaciones.
- 3 - Es una disciplina ideal y milenaria para combatir el estrés. Si los empleados disponen de un determinado tiempo para manejar sus emociones físicas y mentales, podrán sobrellevar mejor la tensión.
- 4 - Incluir prácticas de yoga mejorará el employer branding, ya que la empresa ofrecerá una buena imagen de la compañía sobre los posibles candidatos.





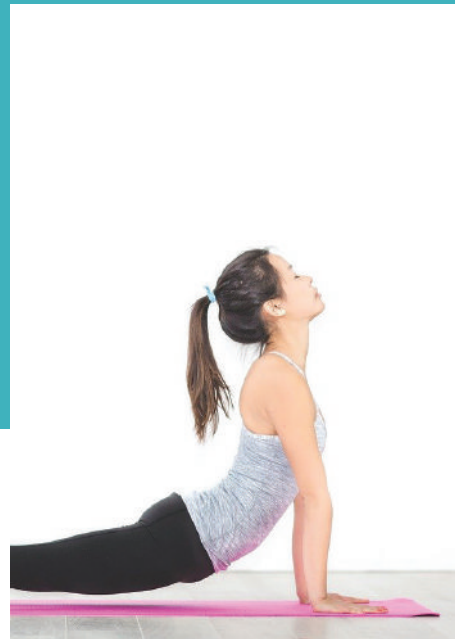
EJERCICIO 1

Este ejercicio es útil para paliar el dolor de nuestros ojos al mirar fijamente a la pantalla. Pondremos la palma de la mano ahuecada y descansaremos nuestra mirada en su interior, donde podemos incluir un objeto. Es un sencillo ejercicio que sirve para descansar los músculos de la vista y descargar los músculos suboccipitales, que sostienen la cabeza en equilibrio sobre el cuello.



EJERCICIO 2

Estiraremos los músculos de la cintura escapular y abriremos los hombros. Con las posturas de torsión, movilizamos los omóplatos y realizamos una apertura de los hombros de manera asimétrica. Además, las torsiones son útiles para descargar tensión en los músculos posturales de la espalda que se sobrecargan al mantener una postura estática durante horas.



EJERCICIO 3

El saludo al sol es una postura muy popular en yoga que podemos hacer cómodamente desde nuestra silla. Nos sentaremos con la espalda recta y relajada. Respiraremos profundamente, juntaremos las palmas de las manos a la altura del pecho y presionaremos suavemente. Inspiraremos profundamente, elevaremos los brazos hacia atrás arqueando la espalda y a continuación, soltaremos el aire estirando el cuerpo hacia abajo hasta que nuestras manos toquen los pies.

Inspiraremos y doblaremos la rodilla elevándola hasta la silla y exhalaremos. Incluiremos el cuerpo hacia adelante y estiraremos las piernas rectas contrayendo los músculos abdominales para que hagan la fuerza. Inspiraremos y bajaremos las piernas. Por último, inspiraremos de nuevo y durante la exhalación, elevaremos los brazos de nuevo hacia arriba arqueando la espalda ligeramente. Repetiremos este movimiento con la otra rodilla.



EJERCICIO 4

El yoga también es efectivo para mejorar las dolencias de las cervicales. Lo conseguiremos sentándonos con la espalda apoyada en el respaldo de la silla y los pies apoyados en el suelo. Apoyaremos las manos en las rodillas para relajar los hombros. A continuación, inspiraremos lentamente y durante la exhalación, inclinaremos la cabeza hacia atrás. Inspiraremos de nuevo e inclinaremos la cabeza hacia abajo en la exhalación.



EJERCICIO 5

El siguiente ejercicio es una asana que podemos practicar sin levantarnos de la silla. Sentados en la punta de la silla y con los pies firmemente apoyados en el suelo, llevaremos nuestra mano derecha a la pierna izquierda, mientras que con la mano izquierda, nos apoyaremos en el respaldo de la silla. Trataremos de girar suavemente el tronco para que nuestra cabeza dirija su mirada hacia atrás. Haremos lo propio con nuestra mano izquierda.



EJERCICIO 6

Este movimiento, similar a la postura de la flexión hacia atrás en yoga, nos ayudará a estirar la espalda y los hombros. En la medida de lo posible, deberemos torsionar la columna hacia atrás para fortalecer los músculos abdominales.



EJERCICIO 7

Sentados, con el trasero apoyado contra el respaldo y los brazos estirados hacia adelante, inspiraremos y durante la exhalación, arquearemos la espalda como si tirasen de nosotros. Inspiraremos de nuevo y haremos la contrapostura, en la que arquearemos la espalda hacia atrás como si tirasen de nuestro pecho.

ALIMENTACIÓN: CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA OFICINA

La alimentación saludable está teniendo cada vez más relevancia. Mantener una alimentación de este tipo mientras trabajamos, es fundamental para nuestro bienestar físico y emocional y además, nos ayudará a proteger nuestro organismo.

Desayuno

En caso de que desayunemos en la oficina, debemos saber qué es recomendable. Si tomamos cereales, es importante que no sean refinados y que vigilemos la cantidad de azúcares. Una alternativa es optar por avena integral y hacer un porridge con frutas y algunas nueces.

Media mañana

A media mañana, podemos tomar una pieza de fruta. La manzana nos ayudará a eliminar toxinas y además, obtendremos las propiedades digestivas y anticancerígenas que tiene. Podemos tomar también arándanos para estimular el sistema inmunológico o un plátano por su contenido en potasio.

Los frutos secos también son una opción ideal. Un puñado de almendras, de nueces o pistachos tienen en su composición natural de menos del 50% de agua y son muy energéticos y ricos en grasas saludables. Son muy necesarios para un óptimo funcionamiento de nuestro cerebro y organismo para rendir mejor en la oficina y además, contienen proteínas y oligoelementos.

Comida

Durante la hora de comer, es preferible optar por una comida que sea rica en nutrientes para que nos aporte un plus de energía. La Escuela de Salud Pública de Harvard realizó recientemente un ejemplo de disposición de alimentos que deben aparecer en proporciones adecuadas en nuestro plato de la comida. En este caso, se le dio un gran protagonismo a las verduras y vegetales, granos integrales y semillas. Como proteínas, incluyeron legumbres, frutos secos, pescado y carne de ave.

Media tarde

A media tarde, es un buen momento para disfrutar de una infusión. En este caso, podemos elegir el té verde o té rojo como el rooibos, que posee propiedades antioxidantes y depurativas. Debemos evitar siempre que podamos las bebidas azucaradas y los refrescos, ya que poseen gran cantidad de gas y escasos ingredientes naturales.

¿Y después del trabajo?

Al salir de la oficina, trataremos de seguir alimentándonos bien. Para lograrlo, sustituiremos alimentos poco saludables por aquellos que encajen mejor con nosotros y que tengan los nutrientes necesarios para nuestro cuerpo y mente. Además, tendremos que dormir 8 horas al día, relajarnos a través de los estiramientos y prácticas descritos en este documento, así como practicar nuestras aficiones favoritas.



CARRER DEL MANYÀ 26,
PARQUE EMPRESARIAL TÁCTICA
46980 PATERNA, VALENCIA