

# *Estrés Postural*

¡¡Mejora tus hábitos!!

## Estrés postural. Estrés laboral.

El estrés postural es un fenómeno creciente, los nuevos sistemas de trabajo frente a pantallas de ordenador y con procesos cada día más automatizados son el origen de nuevas enfermedades. Frente a estos problemas de salud laboral caben dos enfoques para combatir el problema. Por un lado, podemos mejorar el entorno de trabajo: cuidando el mobiliario, la iluminación, la ventilación y los ritmos de trabajo, es decir, todo lo que hace referencia a las máquinas y al entorno ambiental. Otro gran ámbito de intervención lo constituye la persona en sí misma, con sus características particulares en cuanto a dimensiones antropométricas, resistencia a la fatiga, volumen, hábitos, etc.

Las personas somos en esencia movimiento, sin embargo cada vez son más frecuentes las patologías derivadas del sedentarismo. En muchos casos la actividad física que desarrollamos diariamente no nos mantiene en un estado saludable y empezamos a sentir malestar físico y emocional. Además, asociado al sedentarismo, encontramos en las personas conductas como el exceso de alimentación, hábitos generadores de estrés y rutinas de descanso insuficientes.

Los estilos de vida que desarrollamos en la actualidad, con ritmos de vida desequilibrados y actividades laborales descompensadas, derivan frecuentemente en problemas de salud de distinto tipo:

- Trastornos músculo-esqueléticos.
- Ansiedad, estrés y patologías asociadas.
- Obesidad.
- Dolor y malestar inespecífico.

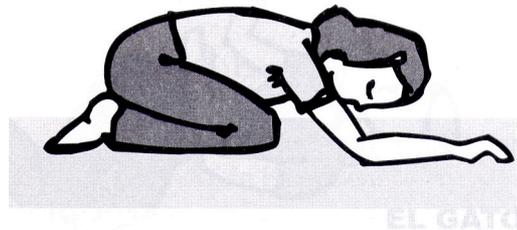
Los beneficios de la práctica del ejercicio físico de una manera constante son incalculables, incidirán en numerosos aspectos de la salud de las personas:

- Mejoras en la funcionalidad del sistema nervioso reduciendo el nivel de estrés y aumentando la sensación de bienestar subjetivo. Los niveles de ansiedad descienden de forma natural.

- Aumento de fuerza, mejoras en flexibilidad y resistencia en el sistema muscular.
- Mejoras del sistema cardiovascular y respiratorio.
- Pérdida de peso, mejor apariencia.
- Mejoras en la imagen corporal, autoconcepto y confianza.
- Dentro del proceso de envejecimiento natural del organismo, la práctica del ejercicio físico permitirá seguir desempeñando con equilibrio, economía y confort todas las actividades necesarias para la vida diaria.
- Aumento de la conciencia corporal, de la percepción de la propia postura y movimientos, base para la reeducación postural.

Entre las distintas técnicas de entrenamiento y actividad física podemos distinguir las que tienen su énfasis en:

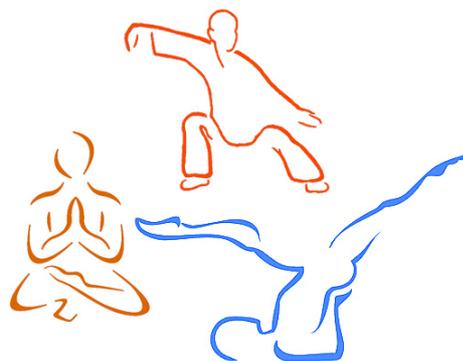
- Estiramientos, flexibilidad.
- Relajación.
- Aeróbico.
- Fuerza.



Es importante que las actividades físicas y deportivas estén organizadas por personal especializado en forma de programas adaptados a las necesidades y características de cada persona. Se deben contemplar las patologías ya instauradas y las actividades incompatibles con la salud de cada individuo. Es por ello importante recibir asesoramiento antes y durante la práctica de las actividades seleccionadas.

Entre las prácticas deportivas más conocidas accesibles y saludables podemos destacar:

- Espalda Sana.
- Pilates.
- Aerobic.
- Spining.
- Natación.
- Yoga.
- Tai Chi.



Es importante tomar conciencia de la importancia de la prevención del estrés postural, ya que el entorno laboral y las condiciones de trabajo son los principales factores que intervienen en la etiología de las lesiones y patologías asociadas a esta modalidad del estrés. La prevención primaria pasaría por modificar las condiciones de trabajo con la participación de los trabajadores. En especial aquellas condiciones que afectan de manera negativa a los aspectos posturales y de movimiento en el trabajo, facilitando el cambio de postura durante la jornada laboral.

Paralelamente a este tipo de acciones, desde la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, recomendamos la prevención secundaria que buscaría el diagnóstico precoz de los problemas músculo-esqueléticos, la capacitación de los trabajadores para adoptar buenos hábitos frente a las situaciones de estrés postural y la toma de conciencia de la capacidad de atenuar el estrés que tienen acciones como implicarse en actividades físicas deportivas y de ocio fuera del ámbito laboral.