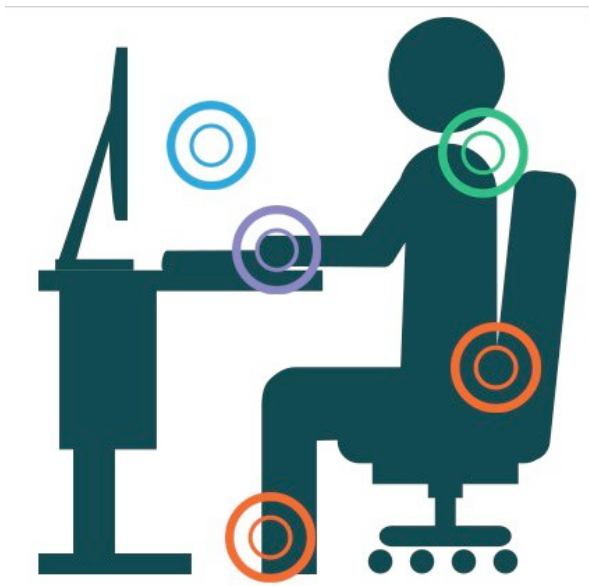


# La UPRL informa

**Trabajo de oficina: más de la mitad de los trabajadores españoles padecen dolores de espalda y/o de cuello.**

Una cuarta parte de los trabajadores ha tenido que ausentarse del trabajo debido a este tipo de problemas de salud, con una media de 9 días de baja por trabajador.



Por iniciativa de Fellowes, una empresa dedicada a la venta de maquinaria de oficina y de soluciones ergonómicas para oficinas con presencia en más de 100 países, 505 empleados españoles que trabajan en oficinas y que pasan al menos una cuarta parte de su semana de trabajo sentados utilizando un ordenador, un portátil o una tableta como parte de su trabajo realizaron una encuesta online. Estos son los principales resultados:

- El 96 % de los trabajadores admiten permanecer sentados durante largos periodos de tiempo sin apenas moverse del sitio; el 90 % se olvida de descansar los ojos y alejarlos de la pantalla del ordenador; y el 88 % va a trabajar enfermo. Un 82 % de los empleados cruza las piernas mientras está sentado en su puesto de trabajo y el 86 % se encorva.
- El 91 % reconoce que algunos de estos malos hábitos que tienen en el trabajo conducen a enfermedades como dolores de espalda, cuello o tensión del ojo.
- Un 97 % cree que sentirse cómodo en su mesa ayuda a ser más productivo y a trabajar mejor, un 55 % admite que esto le ayuda “en gran medida”.
- El 94 % piensa que estar cómodo en el trabajo mejora su calidad de vida en general.
- El entorno de oficina (95 %), los puestos de trabajo de los empleados (97 %), el control del estrés relacionado con el trabajo (92 %) y la prioridad de las empresas por la salud y el bienestar del trabajador (89 %) son los factores más importantes para el bienestar en el trabajo.

## Los problemas de salud del puesto de trabajo

- Dolores de espalda (69 %), dolores de cabeza (27 %), dolores de cuello (48 %) y tensión de hombros (45 %) son las dolencias más comunes sufridas por aquellos que trabajan frente al ordenador: un 25 % se ve afectado por un malestar diario.

# La UPRL informa

- El 49 % afirma que su productividad y rendimiento se han visto afectados, ya sea de manera significativa o moderada, como resultado de este tipo de dolencias.
- El 25 % ha tenido que ausentarse del trabajo debido a este tipo de problemas de salud, con una media de 9 días de baja por trabajador.
- Un 47 % de los empleados han tomado medicación para esas dolencias, un 40 % ha visitado a un fisioterapeuta y un 13 % ha tenido que abandonar algunos de sus intereses o aficiones.
- El 48 % no ha informado a su superior inmediato sobre este tipo de dolencias: tan solo una pequeña minoría lo comunicó al departamento de RR. HH. (11 %) o se puso en contacto con el personal de salud y seguridad (11%) para informar sobre sus problemas de salud.
- Sólo el 30 % ha tenido una evaluación del riesgo del puesto de trabajo en los últimos 6 meses; un 28 %, nunca.
- El 77 % considera que las ausencias del lugar de trabajo se podrían prevenir si se invirtiera en productos especialmente diseñados como soportes para la espalda y reposapiés.

**Fuente: Prevención Integral**