

## **Cuando trabajar sentado empieza a doler**

Por Julieta Nescier y Verónica Arguello Retamar  
Investigadoras Universidad Siglo 21

En la actualidad, la mayoría de las ocupaciones y trabajos, lleva a las persona a pasar gran parte del día frente a una computadora. ¿Puede algo tan cotidiano afectar nuestra salud?

El proyecto de investigación *“Evaluación ergonómica en el entorno laboral: Un enfoque fisiokinésico para la prevención de trastornos musculoesqueléticos”*, radicado en Universidad Siglo 21, se propuso responder esta pregunta a partir del análisis de trabajadores administrativos que utilizan computadora en su jornada laboral.

Los resultados muestran un dato claro: **el 95% de las personas presenta molestias en el cuello, seguido por dolores en la espalda alta y baja**. Esto se relaciona principalmente con las posturas sostenidas, en especial la inclinación del cuello hacia adelante para mirar la pantalla o documentos. No se trata de esfuerzos intensos, sino de pequeñas tensiones repetidas durante horas que, con el tiempo, impactan en el cuerpo.

Este tipo de situaciones se volvió más frecuente en los últimos años. El aumento del trabajo con computadoras, sumado a la expansión del trabajo remoto, generó entornos laborales muchas veces improvisados, donde no siempre se respetan criterios básicos de ergonomía. Así, actividades que parecen inofensivas terminan generando molestias persistentes y, en algunos casos, lesiones.

**Uno de los hallazgos más relevantes del estudio es que la capacitación inicial en ergonomía no alcanza para prevenir estos problemas.** Los datos indican que no existe una relación significativa entre haber recibido formación y evitar posturas perjudiciales. En otras palabras, saber cómo sentarse correctamente no garantiza que eso se sostenga en la práctica cotidiana.

Esto plantea un cambio de enfoque necesario. La ergonomía no puede pensarse como una instancia puntual, sino como un proceso continuo. Incorporar pausas activas, revisar la disposición del puesto de trabajo y generar hábitos sostenidos en el tiempo son aspectos clave para reducir riesgos.

Un ejemplo cotidiano ayuda a entenderlo: muchas personas saben que deberían ajustar la altura de la pantalla o evitar encorvarse, pero en la rutina laboral priorizan la tarea y postergan esos cuidados. Sin acompañamiento o seguimiento, esas recomendaciones quedan en segundo plano.

Desde una perspectiva fisiokinésica, el estudio destaca la importancia de intervenir de manera constante en el entorno laboral. Esto implica no solo educar, sino también acompañar, observar y adaptar las condiciones de trabajo a cada persona. La

prevención, en este sentido, deja de ser un momento y pasa a ser una práctica sostenida.

El problema de la ergonomía en oficinas no es menor. Afecta la calidad de vida de las personas y también tiene impacto en la productividad y el bienestar laboral. Por eso, avanzar hacia entornos de trabajo más saludables no solo es una cuestión individual, sino también organizacional.

**Comprender que el cuerpo también “trabaja” mientras estamos sentados es el primer paso para repensar hábitos y condiciones laborales.** La evidencia muestra que pequeñas acciones sostenidas en el tiempo pueden marcar una gran diferencia.