

Dolor de espalda en la oficina: 5 consejos para combatirlo

El 80% de todos los empleados de oficina padecen dolor de espalda y hernias en algún momento de su vida profesional, debido principalmente a la postura incorrecta en el trabajo. Estos son algunas maneras de evitarlo:

- 1.) Coloque su ordenador al menos a la distancia de un brazo. Si está demasiado cerca, creará tensión en sus hombros y cuello.
- 2.) La pantalla debería colocarse de modo que los ojos estén en ángulo descendente. Esto ayuda a aliviar la tensión en el cuello y vista.
- 3.) Sitúese con la pelvis ligeramente inclinada hacia delante. Las sillas ergonómicas y cojines de asiento ayudan a mantener la postura natural de la espalda, proporcionando alivio a los discos y músculos.
- 4.) Camine por la oficina. Vaya a hablar personalmente con sus compañeros, en lugar de enviarles correos electrónicos. Beba mucha agua: no solo es saludable, sino que le hará moverse.
- 5.) Importante: Ajuste la mesa y silla a su altura para estar relajado mientras está sentado. ¿Cómo se hace eso? Utilice una calculadora online para el asiento ergonómico: <https://www.blitzresults.com/es/oficina-ergonomica/>

"La mayoría de las personas no se dan cuenta de cuánto daño puede causar el estar sentados demasiado tiempo, pero hay algunos remedios sencillos. En la mayoría de los casos, ajustes mínimos a su mesa y silla ayudarán a asegurar la postura adecuada", dijo Tim Lilling, director de proyecto en [blitzresults.com](https://www.blitzresults.com).

Muchos más consejos e infografías gratis disponibles en:
<https://www.blitzresults.com/es/oficina-ergonomica/>

Acerca de Blitzresults.com

Blitzresults.com es un nuevo sitio de calculadora online: ¿Cuánta energía está utilizando mi lavadora? ¿Cómo funciona realmente el cálculo de porcentaje, de nuevo? ¿Cómo calculo la talla de pie de mis hijos? En [Blitzresults.com](https://www.blitzresults.com) puede

encontrar una variedad de calculadoras gratuitas que le facilitarán rápidamente la solución adecuada.

Contacto

Tim Lilling

Press@BlitzResults.com

<https://www.BlitzResults.com>

<https://twitter.com/BlitzResultsCom>