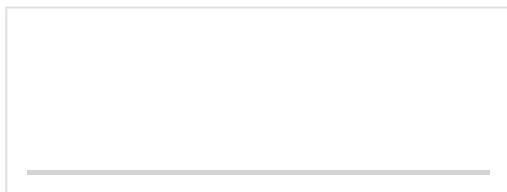


El ordenador dispara los problemas de espalda, que afectan al 30 por ciento de los españoles

Trabajar con ordenadores provoca vista cansada y sequedad ocular | Son el tercer sector laboral con mayor prevalencia de dolor de espalda, cuyos trastornos fueron la primera causa de bajas en el 2008

MAITE GUTIÉRREZ | Barcelona | 07/01/2010 | LA VANGUARDIA | Ciudadanos

El dolor de espalda y cuello aumenta entre la población española. Se trata ya del problema de salud crónico más frecuente, seguido de la hipertensión y las alergias, indica la Encuesta Europea de Salud en España 2009, realizada por el INE. Según esta, el 24,9% de los españoles mayores de 16 años sufre dolor lumbar o cervical (9,8 millones de personas).



"Los médicos estamos sorprendidos por el creciente número de casos de dolor de espalda; resulta paradójico, porque las condiciones de trabajo han mejorado mucho en los últimos años", explica Consol Serra, jefa del Servicio de Prevención del IMAS-Hospital del Mar y coordinadora del Centro de

Investigación en Salud Laboral de la Universitat Pompeu Fabra. Una de las posibles causas que se apuntan es el uso continuado del ordenador, que añade nuevos problemas de salud laboral a los ya clásicos.

Algunas de las profesiones con mayor prevalencia de dolor de espalda son las de enfermero –en el caso del trabajo con pacientes hospitalizados–, mozo de almacén y oficinista –personas que trabajan con ordenador en general–, explica Serra, que participa en un estudio sobre la incidencia y el aumento del dolor osteomuscular por sectores profesionales. Sentarse delante de una pantalla y teclear no requiere un gran esfuerzo físico, pero sí obliga a mantener una posición artificial y sostenida en el tiempo. Si no se toman precauciones, aparecen problemas de salud.

La fatiga visual y los dolores musculares y esqueléticos son los males más frecuentes derivados de trabajar con ordenadores, o del ocio con ellos, confirman tanto Serra como médicos de atención primaria consultados. Al contrario de lo que se cree, mirar una pantalla no provoca defectos refractarios –miopía, hipermetropía y astigmatismo–, afirma Andrés Picó, médico del Centro Oftalmológico Barraquer. Sí pone de manifiesto pequeños defectos que ya se tenían y causa fatiga visual –cansancio, visión borrosa, irritación...– y sequedad ocular, ya que se parpadea menos –el uso de lentillas y el aire acondicionado agravan esto–. Picó recomienda graduar la vista correctamente para forzarla menos y prevenir así la fatiga visual.

También fijar la mirada en el punto más lejano de la sala de vez en cuando. "Por otro lado, hay que tener en cuenta el parpadeo o el uso de lágrimas artificiales que minimicen la sequedad ocular", añade este oftalmólogo. El dolor osteomuscular disminuiría con el correcto acondicionamiento del lugar de trabajo y unas pautas sencillas pero constantes de los empleados, indica Serra.

Mantener una posición del cuerpo adecuada, elegir una silla ergonómica –véase gráfico– y estirar las piernas diez minutos cada dos horas solucionaría parte de los efectos negativos de trabajar con ordenador, centrados en el dolor de espalda. Uno de los trastornos más graves es el síndrome del túnel carpiano. Al manipular el ratón, la mano se flexiona hacia arriba y puede afectar un nervio de la muñeca. También les sucede a conductores de vehículos profesionales –taxistas, camioneros–. Provoca dolor, hormigueo y en los casos más graves pérdida de fuerza en la mano.

El uso de una alfombrilla de ordenador con soporte, que mantenga la mano recta, minimiza el riesgo de sufrir este trastorno, indica un estudio del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo sobre las "pantallas de visualización" – ordenadores–. Todas estas sugerencias son en realidad obligaciones. El decreto sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud en el Trabajo con Equipos de Pantallas de Visualización de Datos, de 1997, establece los requisitos que cualquier lugar de trabajo debe cumplir para garantizar unas condiciones laborales adecuadas.

Según Pere Creus, delegado de Salud Laboral del sindicato CC.OO., estas normas no se aplican de una forma "suficientemente eficaz". "No se trata de mala fe, sino de desconocimiento o desidia en un sector laboral con mucha dispersión, con mucha pequeña y mediana empresa a la que la inspección de trabajo no llega", añade. Las inspecciones de trabajo se concentran en sectores donde se suelen producir accidentes mortales, "pero aunque menores, en las oficinas también existen riesgos para la salud".

Creus recuerda los casos de lipoatrofia semicircular que se identificaron en varios centros de Catalunya en el 2007, conocidos como "enfermedad de la oficina". Con todo, la principal "enfermedad de la oficina" está en los dolores musculoesqueléticos, recuerda Serra, no sólo producidos por un mal acondicionamiento del puesto de trabajo, sino también por mantener una mala postura o por el estrés –los músculos están en tensión y causa dolor–. Algunos médicos hablan ya de nueva "epidemia".

El dolor de espalda es la segunda causa de visita al médico de cabecera en Catalunya y en el 2008 los trastornos osteomusculares fueron la principal causa de enfermedad profesional (75% de los casos) y de incapacidad temporal asociada a enfermedad profesional (78% de los casos), según datos del Departament de Salut.

En cuanto a las incapacidades temporales por contingencia común, las enfermedades del aparato locomotor causaron 227.704 bajas en Catalunya (el 20% del total, situándose como la segunda causa por detrás de las enfermedades mentales). En toda Europa, la incapacidad laboral por problemas de espalda y cuello supone entre un 1,5% y un 4% del producto interior bruto.