

Cómo teletrabajar de forma segura: entrevista a Óscar Montejo

02 febrero 21



Óscar Montejo, fisioterapeuta en el Hospital Universitario Sanitas La Moraleja, nos cuenta cómo teletrabajar de forma segura en casa y nos da una serie de pautas para realizar ejercicio y evitar lesiones.

Para teletrabajar en casa lo más importante es una silla que pudiésemos regular la altura. «El borde de la mesa tiene que quedar a la altura del ombligo, la espalda tiene que estar siempre bien apoyada y los pies en el suelo. Si no llegamos al suelo, debemos utilizar un alza que nos permita tener los pies apoyados», comenta el experto. Asimismo, recomienda trabajar con un ordenador de mesa mejor que con un portátil «para no hacer una flexión forzada».

Si vamos a pasar muchas horas sentados, el fisioterapeuta recomienda

levantarnos cada 50 minutos, andar algunos minutos, hacer algunos estiramientos o movimientos circulares con el hombro en un sentido y en otro, «incluso podríamos hacer estiramientos de trapecio intentando descargar el cuello siempre intentando no forzar».

Por otro lado, para hacer ejercicio en casa, Óscar Montejo incide en contar con un espacio seguro amplio y retirar algún mueble. «El ejercicio podemos hacerlo de forma libre o utilizando ciertos accesorios como una esterilla para no hacernos daño, utilizar bandas elásticas, mancuernas o algún balón medicinal». También incide en mantener un entrenamiento más o menos semanal que sea de mantenimiento, en relajar la musculatura después del entrenamiento y en hacer un calentamiento previo a la práctica deportiva.

Asimismo, también da una serie de recomendaciones si vamos a pasar mucho rato con mascarilla en el trabajo. Lo ideal es cambiar la posición de la misma e «ir alternando con un salva orejas cada 50 minutos». Además también recomienda hacer ejercicios para descargar la articulación de la mandíbula.