



Cómo cuidar tu postura si trabajas en oficina o desde casa



Evita dolores y lesiones con esta
guía práctica de ergonomía y
estiramientos.

ÍNDICE

1. Introducción
2. Principales riesgos posturales
3. Cómo debe ser tu espacio de trabajo
4. Rutina diaria de estiramientos (con imágenes sugeridas)
5. Hábitos saludables mientras trabajas
6. Conclusión y recomendaciones finales
7. Sobre el autor



Introducción

El trabajo de oficina o remoto frente al ordenador se ha convertido en la norma para muchos. Sin embargo, pasar largas horas sentado y con una postura inadecuada puede generar dolores cervicales, lumbares y lesiones por sobreuso. Esta guía práctica te ayudará a cuidar tu postura y prevenir problemas desde tu propio espacio de trabajo.



Principales riesgos posturales

- Dolor de cuello y cervicales.
- Lumbalgias por mala alineación de la pelvis.
- Cansancio visual y cefaleas tensionales.
- Dolor de muñeca, hombros o codos por mal uso del teclado o ratón.
- Falta de movimiento y rigidez muscular.



Lo que hoy es una simple molestia, mañana puede impedirte trabajar con normalidad.

Cómo debe ser tu espacio de trabajo

Recomendaciones básicas de ergonomía:



- Pantalla a la altura de los ojos (evita inclinar el cuello).
- Espalda recta, bien apoyada en el respaldo de la silla.
- Pies apoyados firmemente en el suelo o en un reposapiés.
- Teclado y ratón a la altura del codo (evita elevar los hombros).
- Usa una silla regulable y estable, si es posible con apoyo lumbar.
- Mantén el escritorio ordenado y con todo lo necesario al alcance.





Rutina diaria de estiramientos

Realiza esta rutina varias veces al día, incluso sentado/a:

(3-5 minutos cada 2-3 horas)

- Inclinaciones de cuello laterales (mantén 10 seg por lado).
- Rotación de hombros hacia delante y hacia atrás (15 rep).
- Estiramiento de espalda (brazos al frente, espalda redondeada).
- Estiramiento de muñecas y antebrazos.
- Elevaciones de piernas para activar la circulación.
- Camina unos pasos o cambia de postura cada 60-90 min.

Hábitos saludables mientras trabajas

- Haz pausas activas cada 60-90 minutos.
- Hidrátate regularmente.
- Evita trabajar desde el sofá o la cama.
- Cuida también la iluminación para no forzar la vista.
- Si trabajas muchas horas, considera una sesión mensual de fisioterapia preventiva.



*Tu rendimiento profesional
está directamente
relacionado con tu salud
física.*



Conclusiones



Una buena postura no solo previene el dolor, también mejora tu concentración y energía. Implementar pequeños cambios en tu espacio de trabajo y moverte a lo largo del día puede marcar una gran diferencia en tu bienestar físico.

Sobre mi

Este contenido ha sido desarrollado por un fisioterapeuta especializado en tratamientos a domicilio en Madrid. Si necesitas ayuda personalizada o una valoración, puedes agendar tu sesión directamente desde nuestra web:

www.fisioterapiadomiciliomadridnorte.com



Eduardo

