

## Solicitud de Participación al Premio a la Mejor Sugerencia “La Salud de la Espalda en la oficina”

Nuestros puestos de trabajo nos obligan a estar muchas horas sentados, y en la mayoría de las ocasiones manteniendo posturas estáticas. Nuestra columna se resiente, por lo que sentimos dolor o punzadas de protesta de nuestro cuerpo. Algunos ejercicios de estiramiento ayudan a prevenir el dolor de espalda, al movilizar los músculos y la columna vertebral.

Es pues aconsejable, realizar ejercicios de estiramientos contra el dolor de espalda de forma habitual. Algunos de estos ejercicios, puedes realizarlos en el propio puesto de trabajo, lo que es aconsejable para mantener la salud de nuestro cuerpo. Además, es recomendable la realización de sesiones de estiramientos específicos, de al menos 15 minutos, como mínimo, dos-tres veces a la semana.

El dolor de espalda es el peaje que debemos pagar por la bipedestación y el sedentarismo actual. Ese salto evolutivo, que nos proporcionó la posibilidad de usar las manos para otras cosas, también propició que nuestra región lumbar tuviera que soportar todo el peso de la columna, cráneo, tórax y brazos. No obstante, está en nuestras manos está, el mantenimiento de la columna y de la musculatura que la rodea, minimizando las posibilidades de lesión, a través de la realización de una actividad adecuada.

Entre el 80 y el 90 % de las personas tendrá dolor de espalda en algún momento de su vida. Y una amplia mayoría de ellas tienen dolor con un origen demostrado en la falta de ejercicio, posturas incorrectas, poca formación muscular, envejecimiento, etc...

La falta de ejercicio físico suele ser el origen de muchos problemas de lumbalgia. La actividad física necesaria, realizada de manera regular y moderada, disminuye el riesgo de padecer lumbalgia”, asegura el doctor Francisco Kovacs, director de la [Red Española de Investigadores en Dolencia de la Espalda](#).

Desde su experiencia, el doctor Kovacs señala también que “conviene conocer las normas de higiene postural, pero eso no debe cuestionar el hecho de que lo realmente importante, en todos los casos, es mantenerse físicamente activo y hacer el ejercicio necesario para tener una musculatura tan potente, resistente, coordinada y entrenada como sea posible”.



La higiene postural y la ergonomía enseñan a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para la espalda. En [la web de la espalda](#) se explican normas aplicables al trabajo, las actividades domésticas y los distintos tipos de deportes.

**Responsables:** Dirección General de Salud, Servicio de Prevención y Área de Deportes de la Universidad de Cádiz

**Desarrollo:** La actividad consistiría en la realización de dos-tres sesiones de estiramientos de 15 minutos en horario de trabajo, sin ocupar el tiempo de atención al público, en espacios cercanos al puesto de trabajo. La actividad se realizaría con la ropa habitual de trabajo (recomendando el uso de ropa cómoda que nos permita realizar los ejercicios sin molestar) y con una actividad moderada sin que se produzca sudoración.



Se realizaría una formación específica, de forma voluntaria, para contar como mínimo, por cada lugar de trabajo, con una persona, personal de la Universidad de Cádiz, que realizara las labores básicas para propiciar la actividad en su centro de trabajo. También se realizarían guías y cartelera con las recomendaciones básicas para la realización de los estiramientos de forma autónoma por el personal.

**Plazo de implantación General:** Un año. Continuidad en el tiempo para mantener la salud de la espalda del personal de la UCA. Implantación progresiva en los centros.

**Alineación con el II PEUCA:** Objetivo estratégico 8: Transmitir a la comunidad universitaria la importancia y la utilidad de su trabajo. La línea de Acción 8.2. Potenciar mecanismos de motivación para el PDI y el PAS basados en la eficiencia y mejora continua en el trabajo.

**Impacto en la Universidad:** La actividad estaría dirigida a todos los PDI y PAS de la Universidad de Cádiz.

**Facilidad en la ejecución:** La guía y los gráficos con la descripción de los ejercicios harían que la actividad se realizara de forma autónoma por el personal, se utilizaría un aula o una sala (de reuniones) para realizar la sesión. Cada participante deberá aportar una alfombrilla de goma y una toalla para su uso personal. El Servicio de Prevención de la Universidad podría realizar una valoración previa, en el reconocimiento anual, para evaluar la idoneidad del seguimiento de este programa por parte del personal.



**Resultados en relación con la situación anterior:** Se realizarán test de flexibilidad al comenzar la actividad y se volverán a realizar al final del curso académico para evaluar el impacto de la actividad. Se realizará una encuesta de satisfacción y de aportación de sugerencias y mejoras al finalizar la actividad.