

## DOLOR DE ESPALDA Y EL TELETRABAJO EN EL CONTEXTO DE LA CRISIS POR COVID-19 BACK PAIN AND TELEWORK IN THE CONTEXT OF COVID-19

<sup>1</sup>DOCTOR EN  
EDUCACIÓN, TECNÓLOGO  
MÉDICO EN TERAPIA FÍSICA Y  
REHABILITACIÓN

**Correspondencia a:**

Cristhian Santiago Bazan  
telefono: 4589156 - 997602814  
Correo: [cristhiansantiagoob@gmail.com](mailto:cristhiansantiagoob@gmail.com)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9073-4785>

DR. CRISTHIAN SANTIAGO BAZÁN<sup>1</sup>

Sr. Editor:

La pandemia de la enfermedad por coronavirus a consecuencia del virus SARS-CoV-2 ha cambiado nuestro estilo de vida saludable, muchos países han adoptado medidas para poder controlar esta pandemia que a diario ocasiona muchas muertes a nivel mundial. Es por ello que varios países a nivel mundial, para no descuidar su actividad económica han optado por realizar teletrabajo, para así continuar sus actividades productivas. Así mismo esta pandemia dio paso a cambios importantes, producto de una convivencia más cercana entre los seres humanos. Se produce un cambio muy evidente que es importante en la sociedad, tanto en la parte económica y laboral de un país, como es el teletrabajo<sup>1</sup>.

El Teletrabajo es una modalidad laboral el cual permite realizar de manera total o parcial desde el hogar, un lugar distinto a la oficina o de las instalaciones de producción, utilizando los diferentes medios tecnológicos de la información y comunicación. Se ha evidenciado diferentes riesgos laborales detectados debido a una mala ergonomía implementada, riesgos relacionados con un compromiso a nivel músculo-esquelético, visual y psicosocial

por el uso creciente de la tecnología<sup>2</sup>.

Esta nueva alternativa de trabajo no solo ha permitido proteger la salud de la persona ante la exposición del virus SARS-CoV-2; sino que también ha conllevado en las personas una considerable reducción en los niveles de actividad física de la persona, apareciendo otros problemas relacionados como lesiones músculo-esqueléticas, especialmente en la región de la espalda.

La espalda es un segmento corporal vulnerable a lesionarse si no se tienen las medidas preventivas adecuadas en cuanto a una adopción de posturas inadecuadas, permanecer mucho tiempo en una sola posición y no contar con las medidas ergonómicas dentro del lugar en donde se desempeña el trabajador, conlleva un cierto grado de lesión músculo-esquelética afectando la salud física, emocional, productiva-laboral, social, económico de quien lo padece.

Es por ello que se recomienda la adopción de medidas ergonómicas para el teletrabajo y tener las mismas pautas posturales igual que el trabajo de oficina, es por ello que se sugiere un diseño ergonómico de la estación de trabajo implicando adecuarlo a un entorno saludable<sup>3,4</sup>.

El dolor de espalda es y probablemente seguirá siendo un problema de salud debido al profundo efecto que tiene en la persona hoy en día.

Las etiologías varían, pero la más común es de origen mecánico o no específico; así mismo es necesario tener dos aspectos importantes en el manejo del dolor de espalda: la identificación de banderas rojas (debilidad, incontinencia intestinal o vesical, dolor que despierta al paciente del sueño tanto en niños como en adultos) que podrían ser alarmantes para diagnósticos de malignidad o síndrome de cauda equina y detener el desarrollo de dolor crónico en el entorno agudo. Es esencial poder evaluar a pacientes de todas las edades en diferentes poblaciones el cual guíe al personal de salud a una evaluación y tratamiento adecuado<sup>5</sup>.

El fomento de la actividad física es de suma importancia para mejorar la flexibilidad muscular, fuerza muscular, la mejora de la capacidad funcional y mejorar el estado anímico de la persona.

Además es necesario tener en consideración la programación de ejercicio físico de 4 días a la semana durante al menos 50 minutos y con intensidades del 77% de Frecuencia Cardiaca máxima aeróbica, lo cual

**palabras clave:** Teletrabajo, Dolor, Espalda, COVID-19.

**Key words:** Teleworking, Pain, Back COVID-19.

**Procedencia y arbitraje:** comisionado, no sometido a arbitraje.

**Recibido para publicación:**

29 de marzo de 2021

**Aceptado para publicación:**

17 de abril de 2021

**Citar como:**

Bazan CS. DOLOR DE ESPALDA Y EL TELETRABAJO EN EL CONTEXTO DE LA CRISIS POR COVID-19 Rev Cient Cienc Med 2020; 24(1): 88-89

se puede considerar como estrategia para la reducción del dolor crónico<sup>6</sup>.

Finalmente se debe gestionar en las diferentes empresas públicas y privadas, programas de gestión que permitan en el desarrollo de pausas activas en los trabajadores que realizan teletrabajo, para poder protegerlos de las lesiones músculo-esqueléticas a nivel de la espalda y poder conseguir el confort necesario para un mejor desempeño y productividad laboral.

## REFERENCIAS

1. Santillan W. El teletrabajo en el COVID-19. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*. [Internet] 2020 (Citado el 31 de Mayo del 2021); 9(2): 65-76. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i2.289>.
2. Rappaccioli SR, Hernández FF, Zamora MA. Repercusiones en la salud a causa del teletrabajo. *Revista Médica Sinergia*. [Internet] 2021 (Citado el 2 de Junio del 2021); 6(02):1-8. Disponible en: <https://doi.org/10.31434/rms.v6i2.641>
3. Mojtahedzadeh N, Rohwer E, Lengen J, Harth V, Mache S. Health-promoting work design for telework in the context of the COVID-19 pandemic. *Rev Zentralbl Arbeitsmed Arbeitsschutz Ergon*. [Internet] 2021 (Citado el 3 de Junio del 2021); 1-6. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s40664-020-00419-1>
4. Santiago C. Teletrabajo y dolor musculoesquelético en el contexto de la crisis por COVID-19. *Rev.exp.med*. [Internet] 2021 (Citado el 3 de Junio del 2021); 7(1). Disponible en: <http://rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/view/514>
5. Casiano VE, Dydyk AM, Varacallo M. Back Pain. *StatPearls* [Internet] 2021 (Citado el 3 de Junio del 2021) Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538173/>
6. Salom J, Sánchez S, Vicente Campos D, Berlanga LA. Analgesic effects of physical exercise in patients with chronic musculoskeletal pain during confinement by the COVID-19. *Archivos de medicina del deporte: Rev de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*. [Internet] 2020 (Citado el 4 de junio del 2021); (37): 393-397. Disponible en [http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or04\\_salom\\_ingles.pdf](http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or04_salom_ingles.pdf)