

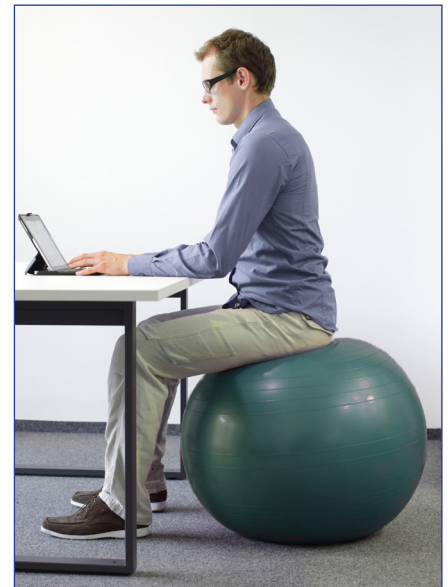
BOLETÍN ERGO

Alternativa para sentarse en la oficina: Pelotas de ejercicio

Las tendencias de Fitness no son nada nuevas en los Estados Unidos y cuando una tendencia capta la atención nacional, las personas pueden lanzarse a hacerlo sin pensar y sin obtener toda la información necesaria. También, con el dolor lumbar siendo un problema común asociado a un número de trabajos diferentes, el equipo y mobiliario ergonómicos son cada vez más popular. Con esto en mente, es fácil ver por qué la gente estaría dispuesta a probar algo nuevo en el lugar de trabajo si hay una posibilidad potencial de que pueda proporcionarle beneficios para la salud y el alivio de cualquier malestar físico constante.

Mientras que usar bolas de ejercicio en lugar de sillas tradicionales no es un concepto nuevo, todavía parece haber una serie de ideas erróneas que muchas personas perciben como realidad relacionadas a este reemplazo de moda de silla de oficina. Considere los siguientes cuatro temas cuando piense en añadir una pelota de ejercicio a su lugar de trabajo:

- 1 Ejercitarse mientras trabaja:** Para muchos, la selección de una pelota de ejercicio en lugar de una silla puede estar vinculada al deseo de agregar actividad física a un puesto de trabajo sedentario. Mientras que pensar en quemar algunas calorías al estar en la computadora puede parecer tentador, varios estudios sobre este tema han mostrado un incremento mínimo en gasto de calorías durante una jornada laboral cotidiana. Este producto puede ser muy eficaz para la activación de los músculos centrales cuando se ejercita en el gimnasio o en casa, ya que el tiempo bajo tensión puede ser controlado eficazmente. Cuando se aplica a lo largo de toda una jornada de trabajo, sin embargo, fatiga muscular y lesiones musculoesqueléticas pueden ocurrir con su uso prolongado.
- 2 Alivio del dolor lumbar:** Algunas personas pueden estar tentadas a elegir una pelota de ejercicio como silla para su lugar de trabajo como remedio para el dolor lumbar. Esto puede ser debido a la forma en que las caderas se acomodan al sentarse sobre la bola de ejercicio. Sin embargo, hay un aumento en el área de contacto de la parte posterior y la superficie de la bola cuando se sienta así. Cuando se combina con la falta de apoyo físico lumbar, el estrés general de carga aplicada a la columna lumbar puede actualmente ser mayor cuando está sentado en la pelota que cuando lo está en una silla tradicional. Este estrés de carga puede también amplificarse en la parte inferior de la espalda cuando los músculos inevitablemente comienzan a cansarse y la capacidad de mantener una posición erguida se compromete.
- 3 Inquietudes del diseño ergonómico:** Si no se compra el tamaño adecuado de pelota para la persona, acceder a su escritorio puede resultar complicado. Como las pelotas de ejercicio no son ajustables en altura, una persona puede estar expuesta a un sinfín de nuevos riesgos ergonómicos al comprometer la postura al trabajar. Dado que la pelota no se mueve como una silla giratoria tradicional, esto puede influir en la columna lumbar al inclinarse o girar para acceder a diferentes partes del puesto de trabajo.
- 4 Recomendaciones generales de seguridad:** Mientras que muchas marcas se anuncian como “anti-exploración”, una pelota de ejercicio es un producto inflable y puede reventar si es pinchada. Además, como tiene forma esférica, la pelota podría moverse o incluso rodar cuando el usuario intente levantarse para alcanzar algo en su lugar de trabajo.



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdida de Beacon Mutual al 401.825.2667 o visita www.beaconmutual.com

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.