

SEGÚN DATOS DE LA AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE BARCELONA

Un 26,3% de las barcelonesas trabajadoras sufre dolor de espalda

Movimientos repetitivos y malas posturas son las principales causas de esta molestia, que aumenta con la edad para ellas

ANNIA MONREAL
annia.monreal@que.es

El dolor de espalda se ensaña con las barcelonesas que trabajan. Un 26,3% padece este calvario en las cervicales y la misma cantidad en las lumbares, mientras que en los hombres el dolor cervical es frecuente en el 13,2% y las molestias lumbares en el 19%, según la Agència de Salut Pública de Barcelona. Sin importar la edad, la Agència advierte de que las ocupaciones manuales duplican la probabilidad de sufrir este dolor y que, entre las mujeres, con la edad aumenta la frecuencia de las molestias.



Trabajar delante de un ordenador no beneficia a la espalda.

ARCHIVO

AFRONTAR EL DOLOR

'Fisios' y osteópatas

Si no existe ninguna fractura o patología grave, los responsables de suavizar el dolor de espalda son los fisioterapeutas y los osteópatas.

Posiciones incorrectas

Malas posturas mantenidas a lo largo del tiempo y movimientos repetitivos son las principales causas del dolor de espalda.

Reeducar las posturas

Tras visitar al especialista, es importante no abandonarlo hasta que dé por finalizado el tratamiento, aunque nos sintamos bien. También hay que vigilar ciertas posturas.