



## NOTA DE PRENSA

# Un año de pandemia, un año de teletrabajo

- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, dentro de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud", presenta un vídeo con los principales consejos para teletrabajar con las máximas garantías a nivel físico.
- Justo hoy hace un año se decretaban los primeros confinamientos perimetrales y, desde entonces, el teletrabajo ha sido una de las soluciones obligatorias para prevenir la expansión del coronavirus.

**Barcelona, 10 de marzo de 2021.**- El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya está difundiendo un [videoconsejo](#) con recomendaciones para teletrabajar en buenas condiciones. Ésta es una iniciativa hecha junto con la gran mayoría de colegios profesionales de fisioterapia de España, en una campaña llamada "Consejos para vivir mejor".

Actualmente, la pandemia nos ha impuesto el teletrabajo. Como recuerda Ismael Martí, vocal de la Junta del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, "muchas veces, en las casas, no tenemos las condiciones ideales, y el último año nos estamos encontrando con muchas consultas sobre este tema en nuestras consultas de fisioterapia". Ismael Martí considera que "la premisa principal es moverse, porque el gran mal de una postura sostenida es la estática, que conlleva compresiones siempre en el mismo sitio. Si estamos teletrabajando pongámonos una alarma en el móvil y, si podemos, levantémonos y movámonos cada hora o 45 minutos".

Por esta razón, el videoconsejo de este mes enumera algunos consejos prácticos para teletrabajar:

- 1. Ajustar la altura de la silla hasta que sea cómoda.** No hay una sola postura correcta. Es importante ir cambiando de posición de vez en cuando y no permanecer sentado durante más de una hora. Por ejemplo, levantarse para hablar por teléfono es una manera fácil de cambiar de postura.
- 2. Elegir la mejor distancia entre nosotros y la pantalla del ordenador** para estar cómodos. Debe estar delante de la cabeza y a nivel de los ojos, permitiendo que el cuello esté recto.

**3. Poner los brazos sobre la mesa para escribir**, evitando movimientos bruscos y con buena postura para mover el ratón.

**4. Horarios.** La inactividad y el sedentarismo ayudan a desarrollar enfermedades como la diabetes, la obesidad, enfermedades del corazón, dolor muscular y articular. Por ello, hay que programar una serie de pausas durante la jornada laboral.

**5. Ejercicios ligeros.** Lo mejor, siempre que sea posible, es practicar ejercicios ligeros en casa durante estos momentos de pausa en el trabajo, como caminar para activar los músculos y el sistema cardiorespiratorio.

Otra propuesta rápida y sencilla es levantarse y dibujar círculos con las caderas, aprovechando también la oportunidad de abrir y cerrar los brazos o levantar los pies para estirar las extremidades.

Además de estos pequeños ejercicios, se pueden hacer algunos más intensos, como sentarse y levantarse sin soportar el peso corporal durante 30 segundos seguidos, una actividad que se debe repetir unas cinco o seis veces al día. También es aconsejable levantar las rodillas alternativamente o, aún mejor, bailar durante una de las pausas programadas, para liberar tensión.

Y una vez que la jornada laboral se ha acabado en casa, media hora de ejercicio diario. Esto asegura un día eficaz y saludable.

**6. Es necesaria una buena organización de la jornada en un espacio ordenado con luz natural.** También es importante mantener un ritmo alimentario saludable, así que hay que evitar comer mientras se trabaja.

**7. Vaya a un profesional.** La persona que sufra dolor o molestias persistentes a pesar de estas recomendaciones debe consultar un fisioterapeuta, ya que son los profesionales cualificados para atender este tipo de enfermedades.

### **Campaña '12 meses, 12 consejos de salud'**

La campaña "12 meses, 12 consejos de salud" es una iniciativa conjunta de los colegios profesionales de fisioterapeutas de Madrid, Cataluña, País Vasco, Navarra, Galicia, Comunidad Valenciana, Cantabria, Aragón y La Rioja. Su objetivo es prevenir las lesiones causadas por malos hábitos a través de una serie de cortos animados que se emiten mensualmente a través de diferentes vías de comunicación, entre las cuales las redes sociales y los medios de comunicación.

### **Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya es el colegio profesional que defiende los intereses del colectivo de fisioterapeutas catalanes y que a la vez vela por las buenas prácticas en fisioterapia. Actualmente, cuenta con más de 12.000 colegiados, para los que lleva a cabo acciones de formación, orientación, asesoramiento, defensa y difusión de la profesión.



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

---

**Para más información:**

**The Almond Connection**

Xavier Barrachina

[xavier@thealmondconnection.com](mailto:xavier@thealmondconnection.com)

[www.thealmondconnection.com](http://www.thealmondconnection.com)

**ÀREA DE COMUNICACIÓ**

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Teléfono 93 207 50 29

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)