



SALUD/EMPRESAS

## **El sedentarismo laboral será uno de los protagonistas en el primer congreso sobre salud y bienestar para RRHH**

- Es, junto al estrés, el principal problema de salud al que se enfrentan muchas organizaciones por las complicaciones que tiene para el trabajador
- La ergonomía puede ayudar a evitar problemas como la obesidad, que duplica el riesgo de aparición con el sedentarismo
- Los dolores de espalda, problemas circulatorios y el incremento en los niveles de colesterol, otros efectos colaterales

**Madrid, 10 de Octubre de 2018.-** Uno de los problemas a los que se enfrentan cada vez más trabajadores es el del sedentarismo laboral que será tratado de forma especial en el SBC Fórum, primer congreso sobre salud y bienestar para RRHH.

Junto al estrés es el principal problema de salud al que se enfrentan muchas organizaciones por las complicaciones que tiene para los trabajadores. En este sentido [Fellowes](#), especialistas en soluciones para el bienestar y la ergonomía, tratará el tema de la ergonomía desde el punto de vista de cómo las organizaciones pueden ayudar a su personal.

Y es que el Director de Desarrollo de Negocio, Arturo Da Silva, destacará la importancia de la ergonomía laboral *“como una parte más del entorno laboral en el que decir ‘me siento bien, trabajo mejor’ no sea una utopía y sí una realidad. No obstante, la ergonomía puede ayudar a evitar problemas como la obesidad que se duplica con el sedentarismo y también a reducir el número de bajas por problemas de espalda ocasionados en entornos de trabajo no favorables”*, expone.

Y es que diversos estudios demuestran que más de la mitad de los trabajadores que desarrollan la mayor parte o toda su jornada sentados afirman sufrir dolores de espalda que repercuten directamente en su salud. Además, los problemas de circulación sanguínea se multiplican incrementando la presión sanguínea y elevando los niveles de colesterol.

## **¿Cómo se puede evitar el sedentarismo y trabajar a la vez?**

Es muy sencillo: todo pasa por adaptar los puestos de trabajo a los trabajadores. Lo de levantarse cada diez minutos no es operativo, ni práctico ni ayuda al trabajador a ejecutar su labor de forma correcta. Siguen existiendo problemas como estar mal sentado y no cumplir con esos descansos.

Para ello, adaptar el puesto al trabajador es más que necesario. En este sentido, es la ergonomía a través de las estaciones de trabajo ajustables en altura y diseñadas para colocar encima de un escritorio, lo que va a resultar de gran ayuda por un motivo fundamental.

Este motivo no es otro que permitir trabajar de pie delante de una pantalla elevando el escritorio a una altura deseada. Con ello se va a conseguir que se alternen tiempos de trabajo sentado y otra parte de trabajo en pie.

A nivel postural se reduce considerablemente la tensión muscular en la espalda y, consecuentemente, los dolores. También se alivian las molestias en el cuello al mantener la cabeza en línea recta con el monitor. Y, lo más importante, la alternancia entre poder trabajar sentado y de pie va a evitar los problemas de circulación favoreciendo el retorno venoso, reduciendo además las posibilidades de aumento en los niveles de colesterol.

## **SOBRE FELLOWES**

Fellowes Brands es una organización fundada en 1917 con sede en Itasca, Illinois. Actualmente opera en 20 países y emplea a más de 1.200 personas en todo el mundo.

Está posicionada en la venta de productos ergonómicos y destructoras de papel para equipar oficinas y hogares. También encuadernadoras, plastificadoras, accesorios para escritorio y soluciones prácticas de archivo y organización. Sus productos actualmente se pueden adquirir en más de 100 países en todo el mundo.

### **Para más información:**

<https://www.fellowes.com>

### **PRENSA Y COMUNICACIÓN**

Carlos de la Orden Cabello

Teléfono: 610404818/ BackOffice: 912876261

cdelaorden@prensaycomunicacion.es