



Dolor de espalda, una de las dolencias más comunes durante el teletrabajo

País – Son varias las conductas sociales que se han visto impactadas por la situación que vive el país por cuenta del coronavirus (Covid – 19), entre ellas el desarrollo de las actividades laborales de varios sectores de la economía. Así las cosas, el Ministerio de Trabajo en conjunto con el Ministerio de Salud y Protección Social, vienen fomentando el teletrabajo para que los empleados continúen con sus labores desde la casa, y así evitar mitigar el riesgo de contagio.

De acuerdo a las cifras más recientes del Ministerio de Tecnologías de la Información y Comunicaciones, para vinales del año 2018 había 122 mil teletrabajadores en Colombia, siendo Bogotá la ciudad con el mayor número con 63.995, seguida por Medellín (29.751), Cali (13.379), Bucaramanga (4.827) y Barranquilla con (4.827). A raíz de la pandemia, dicha cifra se ha incrementado de manera significativa.

Ante este nuevo contexto, las personas que vienen desempeñando las labores propias de su trabajo desde la casa han tenido que organizar espacios, adaptar muebles y en general, reformar su hogar para darle cabida a una “oficina”. Este cambio ha generado situaciones de salud, principalmente dolencias de tipo muscular en la región lumbar.

Dolor de espalda: cómo minimizar su impacto

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), **entre el 80 y el 90%** de las personas sufren dolores de espalda porque cada vez cuidan menos su postura al sentarse, al dormir, al levantar objetos, entre otras tareas del hogar, que se han multiplicado durante el aislamiento social obligatorio y que se suman a las que implica el teletrabajo.

Ante esta realidad decidimos consultarle al médico especialista Ana Góngora de **NUEVA EPS**, qué acciones podemos desarrollar para minimizar el impacto en la zona lumbar, en el contexto del teletrabajo:

- **Cuide la forma en que se sienta:** estar sentado sin moverse ocho horas en el sitio de trabajo suele ser una de las principales causas del dolor de espalda. Haga conciencia de su postura mientras trabaja, siéntese en la silla con la espalda recta y asegúrese que esté tocando el espaldar, así evitará desviaciones u otro tipo de afectaciones.
- Haga pausas activas cada dos horas: **movimientos de cabeza, estirando el cuello hacia arriba, abajo y hacia los lados**, esto con el fin de evitar las tensiones que se generan en esta zona.



- Realice movimientos de brazos hacia los lados y hacia adelante, esto le ayudara a **fortalecer los músculos de la espalda y el tórax**, permitiendo mayor movilidad.
- **El incremento de peso** es una de las principales razones por la que **se presenta dolor de espalda**. Cuidar su peso es vital.
- **Evite el estrés ya que este influye de manera significativa en la salud de la espalda** pues acentúa la tensión en esta área incrementando el dolor.

Así las cosas, concluye la Dra. Góngora “**prevenir este tipo de dolencias depende casi en un 90% de la postura que se adopta**, razón por la cual se debe poner más atención en la manera cómo se cuida esta región vital del cuerpo”.

Asma en época de coronavirus: aprenda a convivir con esta enfermedad

País - El Instituto Nacional de Salud (INS) estima que en Colombia aproximadamente el 14% de la población vive con asma. Esta enfermedad tiene más prevalencia en niños, de uno a cuatro años con el 29%, y en edades superiores hasta los 11 años, con el 25%. Si bien es cierto que estadísticamente este grupo poblacional no presenta tantas complicaciones de salud por el coronavirus, cerca del 40% de estos niños ha estado en consulta por urgencias u hospitalizados, durante el último año. Esta condición, sumada los cambios de clima abruptos que se han presentado los últimos días, hacen que la tendencia en las estadísticas aumente.

Vale la pena recordar que el asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias. Básicamente lo que sucede es que sus paredes internas se inflaman y se estrechan, lo que dificulta el paso de aire; esta condición hace que aumenten su sensibilidad y pueden reaccionar estrechándose ante la presencia de alérgenos o cualquier tipo de material irritante (polvo, frío, ácaros, pelo de animal, humo de cigarrillo, etc.).

Con respecto a los síntomas del asma, los más comunes son: respiración con silbido (sibilancias), tos (especialmente temprano por la mañana o a la noche), presión en el pecho y dificultad para respirar.

En relación a las crisis asmáticas, estadísticamente uno de los lugares donde más se presentan es en el hogar, pues a pesar del aseo juicioso del entorno es claro que allí los niños pasan la mayor parte del tiempo.

Precisamente, el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS, preparó una serie de consejos para minimizar los riesgos de que se presenten estas crisis.



- Coloque los colchones en fundas en las que no pueda penetrar el aire. Ponga cinta adhesiva a todo lo largo del cierre.
- Póngales a las almohadas fundas en las que no pueda penetrar el aire. Ponga cinta adhesiva a todo lo largo del cierre.
- Lave toda la ropa de cama cada semana, a una temperatura de por lo menos 130 grados F. Quitar la colcha o cubrecama por la noche puede ser útil.
- No duerma ni se acueste en muebles tapizados (acolchonados).
- Quite las alfombras o tapetes de la recámara.
- Sacuda el polvo de la superficie tan a menudo como sea posible.
- Cuando limpie, utilice un trapeador húmedo o un trapo mojado.
- No utilice aerosoles ni limpiadores en aerosol en la recámara.

Afiliación como beneficiario, una opción de aseguramiento en salud durante el desempleo

País – Dentro de los mecanismos dirigidos a la continuidad del aseguramiento integral se encuentra la opción de la afiliación de familiares en la condición de Beneficiarios del Plan de Beneficios en Salud – PBS, esta es otra de las formas en las que aun estando desempleado un colombiano puede mantenerse en el Sistema General de Seguridad Social en Salud.

Hay que tener en cuenta que para este caso pueden ser considerados beneficiarios las personas diferentes al grupo familiar básico del cotizante, siempre y cuando dependan económicamente de este. Adicionalmente deben encontrarse hasta en el cuarto nivel de consanguinidad o segundo de afinidad del trabajador que cotiza, es decir que pueden afiliarse hermanos, abuelos, tíos, sobrinos, nietos, bisabuelos, bisnietos, suegros, yernos, nueras y cuñadas.

Así mismo, pueden afiliarse como beneficiarios menores de 12 años sin parentesco que dependan económicamente del cotizante, los hijos entre 18 y 25 años que no estén estudiando tiempo completo o que no sufran discapacidad, o hijos mayores de 25 años que no sufran discapacidad.

NUEVA EPS invita los interesados en estos procesos a que se informen visitando nuestra página web www.nuevaeps.com.co.