

LIFESTYLE

Síndrome del culo de oficinista: cómo el trabajo que ata a una silla afecta al cuerpo

La jornada laboral que obliga a permanecer sentado muchas horas repercute en la salud muscular con dolencias como la derivada del "trasero muerto", cuando los glúteos olvidan cómo activarse

ELENA MUÑOZ
MADRID

De media, los españoles pasamos sentados más de cinco horas y media diarias, según el INE. Una cifra probablemente superior para quienes desempeñan un trabajo de oficina que implica estar frente a un ordenador. Este sedentarismo, intensificado en ciertos contextos laborales, tiene consecuencias directas sobre nuestro cuerpo y afecta de forma negativa a la salud muscular, sobre todo cuando no se adopta una postura adecuada durante las largas horas en que estamos sentados. "La inactividad prolongada lleva a una disminución de la masa muscular, esa sería la consecuencia directa a nivel muscular de pasar muchas horas sentados, lo que se puede trasladar a largo plazo a menos fuerza y resistencia", explica Ana Carabel, del centro de fisioterapia Quirón. Y puntualiza: "Se produce también un desequilibrio muscular porque, por ejemplo, la zona dorsal o lumbar está en constante tensión, y en cambio otra musculatura que es muy importante, como la glútea o los isquiotibiales, tiende a debilitarse".

Precisamente en referencia a cómo el sedentarismo afecta a la zona glútea, el diario *The New York Times* profundizaba hace unas semanas en el concepto de *dead butt syndrome*. Esta dolencia se traduce en castellano como "síndrome de la amnesia glútea" o, más coloquial, "síndrome del trasero muerto" o "culo de oficinista", y es uno de los efectos derivados de pasar sentados buena parte de nuestro día a día. ¿En qué consiste exactamente? Al sentarnos, los glúteos están en posición de estiramiento y si esto se mantiene de forma prolongada en el tiempo, el músculo puede llegar a "olvidar" su activación posterior (la que se lograría, por ejemplo, haciendo un puente de glúteos o extensiones en cuadrupedia), de ahí el nombre de "amnesia glútea" o "trasero muerto". Y no, aunque pueda parecerlo no tiene nada que ver con el clásico hormigueo que adormece los músculos cuando, normalmente por una mala postura, se comprimen los nervios. En este caso los síntomas no son tan inmediatos. Llegados a este punto cabe recordar que la región glútea se divide en tres partes: glúteo mayor, medio y menor, todos ellos con funciones compartidas y específicas tan importantes como ayudarnos a mantenernos erguidos. El trabajo clásico de oficinista -atado a la silla de 9 a 18, frente a una pantalla y con escaso movimiento- debilita y resta firmeza a los glúteos, pero esta peculiar amnesia repercute sobre todo en los glúteos medios,



Una mujer se resiente de dolor de espalda en una oficina. GETTY IMAGES

responsables de mover y rotar el fémur o de abducir la articulación de la cadera.

Esta "pérdida de memoria", además, no solo impacta en el trasero, también puede desencadenar dolores en otros puntos del cuerpo. Imaginemos el tejido muscular como una máquina integrada por decenas de engranajes, si el funcionamiento

de alguno de ellos es erróneo, se puede producir un fallo en cadena. El dolor de espalda, de cadera o incluso de rodilla podrían ser uno de los daños colaterales sufridos por los músculos que terminan por asumir funciones que deberían ser ejecutadas por esos glúteos amnésicos. Por suerte, tiene solución y pasa por mantenerse activos y contrarrestar esas horas estáticas de jornada laboral. Para Carabel, el entrenamiento de fuerza es muy efectivo para paliar el dolor muscular general ocasionado por largas jornadas en la oficina, sin importar "la condición física o la edad", pero siempre adaptado a las necesidades de cada cual. Y recuerda que "la fuerza no es solo levantamiento de pesas, se puede realizar ejercicio de fuerza con tu propio cuerpo, con una cinta elástica, una banda o levantándote de una silla, eso es un entrenamiento de fuerza". En el caso concreto de los glúteos, lo idóneo es activar la zona y fortalecerla con rutinas específicas en forma de series. Desde la patada de glúteo, hasta el famoso *hip thrust* (que consiste en empujar la cadera con un peso) o la plancha lateral con abertura de pierna.

Los expertos aconsejan mantenerse activo y realizar pausas cada 30-60 minutos para mejorar la circulación

El entrenamiento de fuerza es muy efectivo para contrarrestar el dolor muscular general

Adoptar una correcta actitud postural es clave para evitar o minimizar los problemas musculares, pero sin una silla adecuada poco se podrá hacer. Y según los datos, parece que en España no siempre se cumplen los requisitos mínimos en lo referente a sillas de oficina, sujetas a normativas nacionales e internacionales. En un estudio elaborado por Actiu, una empresa española especializada en mobiliario para empresas, "el 55% de los encuestados mencionaron problemas o conocían a alguien que los había experimentado debido a mobiliario inadecuado, especialmente en teletrabajo". Este último matiz es relevante ya que desde la pandemia el trabajo remoto se ha incrementado y, a pesar de que la mayoría de las empresas han recuperado la presencialidad en mayor o menor medida, en 2023 hubo más de tres millones de empleados trabajando desde casa.

Postura adecuada

La silla de oficina ideal, explica Lina Jiménez, técnica de comunicación y eventos de Actiu, "debe ser ergonómica, ajustable en altura y respaldo, ofrecer un buen apoyo lumbar, tener reposabrazos y adaptarse a la morfología y movimientos del cuerpo". "Estos aspectos", prosigue la experta, "aseguran una postura adecuada y reducen el riesgo de dolencias musculoesqueléticas como lumbalgias y contracturas". Tampoco hay que olvidar que durante la jornada laboral los trabajadores tienen derecho al descanso, un periodo de tiempo que según el artículo 34 del Estatuto de los Trabajadores será de 15 minutos por cada seis horas trabajadas. Los expertos recomiendan reservar ese tiempo a estirar las piernas y ponerse en movimiento en la medida de lo posible. Y junto a este descanso prolongado, "lo ideal es tomar pausas activas cada 30-60 minutos para activar los músculos y mejorar la circulación, fomentando la movilidad, como promueven Actiu y su enfoque de ergonomía dinámica", sostiene Jiménez.

Con ella coincide la fisioterapeuta Ana Carabel al subrayar la importancia de mantenerse activo: "Cada hora más o menos hay que levantarse de la silla, moverse por el área de trabajo, intentar hacer las llamadas de trabajo de pie o levantarse para evitar ese estiramiento muscular". Pasar la jornada laboral pegadas al ordenador, comiendo frente a la pantalla y sin apenas levantarse no potenciará la productividad, más bien al contrario. A largo plazo impactará sobre la salud física y emocional, así que antes de que el cuerpo grite auxilio en forma de dolencias como la amnesia glútea, es mejor recordar los problemas que conlleva atarte a la silla de la oficina.