



## Sección Sindical de la U.C.M.

C/ Donoso Cortés, 63, 2º. 28015-Madrid. Tel. 913946412 / 6387

Email: [ccoo@ucm.es](mailto:ccoo@ucm.es) Blog: <http://ccoo-ucm.blogspot.com.es/>

# CCOO INVIERTE EN VIDA: 52 SEMANAS CUIDANDO DE TÍ.

## LIPOATROFIA MUSCULAR EN TRABAJADORES DE OFICINA

El rendimiento de una persona se ve perjudicado "en muchos casos por malas posturas y equipos inadecuados. No existe conciencia sobre la importancia del mobiliario en su desempeño. Por ejemplo, si la pantalla del ordenador no se coloca a cierta altura y en forma adecuada aparece la fatiga visual. Algunas oficinas no están lo suficientes bien ventiladas, se recurre a un ventilador y eso ocasiona resequedad de las mucosas".

Algunos de los problemas de salud que más aquejan a los españoles en su trabajo (y a su bolsillo).

**1. Dolor de espalda:** Los dolores de hombros, cuello y cintura son de los más reportados. "El diseño deficiente del lugar de trabajo, desde el punto de vista ergonómico, se relaciona con esto. Es muy común tener sillas con respaldo inadecuado y escritorios muy pequeños". Los empleados pueden llegar a sufrir, por ejemplo, síndrome del túnel carpiano, causado por la flexión reiterada de la muñeca, que produce pérdida de fuerza en las manos.

**2. Fatiga visual:** ¿Has sentido que tienes arena en los ojos, éstos se encuentran rojos y te arden? Son síntomas de la fatiga visual, otro de los trastornos comunes, causado por la continua lectura de documentos, los ordenadores mal colocados (frente a una fuente de luz).

**3. Agotamiento:** El personal de oficina, como administrativos, personal de tele marketing y servicio al público, puede aparecer el síndrome *burnout* (agotamiento profesional). Entre los síntomas están: fatiga, aburrimiento, frustración y, en general, un sentimiento de perder el interés en lo que se hace.

**4. Estrés:** Este padecimiento produce desde dolores de cabeza, reacciones en la piel (como dermatitis), úlceras estomacales y disminución de la satisfacción laboral.

El estrés es algo normal, "ayuda a estar alerta", pero cuando ese problema se extiende por mucho tiempo y es difícil de controlar, aparece el *disestrés*, que propicia o empeora las enfermedades mencionadas.



## Sección Sindical de la U.C.M.

C/ Donoso Cortés, 63, 2º. 28015-Madrid. Tel. 913946412 / 6387

Email: [ccoo@ucm.es](mailto:ccoo@ucm.es) Blog: <http://ccoo-ucm.blogspot.com.es/>

---

**5. Cansancio:** El Síndrome de la Fatiga Crónica (SFC) es un mal que puede disminuir hasta un 50% la productividad laboral. Este padecimiento es una alteración de cansancio o agotamiento prolongado que no se alivia con el descanso, y cuyos síntomas son: pereza, insomnio, molestia muscular y fiebre, entre otros.

**6. Obesidad:** Representa una situación en aumento, sobre todo por los hábitos de sedentarismo. En muchos casos, las personas pasan largas horas sentados y eso incrementa la ingesta de comida basura. En los comedores de las empresas existe poca información respecto a cómo cuidar tu alimentación y las complicaciones que este padecimiento genera.

### 7. Malestares gastrointestinales

Después de varios meses de molestias en el estómago, como inflamación, estreñimiento y dolor abdominal, el diagnóstico puede ser el Síndrome de Intestino Irritable (SII), empeorado -en buena medida- por el estrés.

El Síndrome de Intestino Irritable es un ejemplo de enfermedad que afecta en el ámbito del trabajo por sus síntomas y es frecuente entre los 30 y 45 años, edad en que la persona está en plena etapa de productividad.

"Las más perjudicadas son las mujeres, y repercute en un 15 a 20% en el ausentismo laboral".

"Si bien el estrés no es el causante directo de este desorden intestinal, que sufre un 22% de la población española, sí participa de manera muy directa con la acentuación de los malestares que provoca", según indican los gastroenterólogos.

Una de las dificultades de esta enfermedad, es el diagnóstico. "Se puede confundir con una colitis o hasta con un cáncer del colón, debido a que no se tiene una buena y real información.

Debido a que a que las presiones en tu lugar de trabajo seguramente no disminuirán, los especialistas recomiendan darles la vuelta a estos padecimientos haciendo un cambio en tus propios hábitos: manteniendo una alimentación saludable, procurando buscar momentos para liberar el estrés, y haciendo ejercicio regularmente.



## Sección Sindical de la U.C.M.

C/ Donoso Cortés, 63, 2º. 28015-Madrid. Tel. 913946412 / 6387

Email: [ccoo@ucm.es](mailto:ccoo@ucm.es) Blog: <http://ccoo-ucm.blogspot.com.es/>

***Desde la década de los setenta la lipoatrofia semicircular se describe como una enfermedad cutánea rara e intrascendente que consiste en una depresión en banda de la piel de la zona antero lateral de los muslos, principalmente en mujeres jóvenes. Esta depresión se debe a una atrofia del tejido graso subcutáneo. Es una enfermedad sin causa conocida. La mayoría de los artículos científicos proponen como causa la presión mantenida en la zona o en micro traumatismos repetitivos.***



La proliferación de casos, la aparición en brotes de la enfermedad, al parecer, asociados a unas condiciones determinadas del trabajo en algunas empresas, hace que sea conveniente ofrecer información y unas pautas de actuación para los servicios de prevención.

También es conveniente recopilar información para mejorar el conocimiento sobre la patología y sobre sus causas para mejorar la prevención de la misma. Esta investigación tiene, por tanto, dos objetivos, ofrecer a los servicios de prevención, tanto a la parte técnica como médica, información sobre la enfermedad y sobre las pautas de actuación recomendadas.

### **Metodología:**

La lipoatrofia semicircular ha saltado a la palestra con la aparición de numerosos casos en edificios de reciente construcción, altamente tecnificados, del tipo de los que se han venido a llamar "inteligentes".

Construir este tipo de sedes donde concentrar buena parte de los servicios está muy bien, pero no se puede hacer a costa de la salud de los trabajadores. Problemas asociados al uso de la tecnología, como es el caso que nos ocupa, deberían haber sido previstos por los empresarios. ¿De qué estamos hablando? La lipoatrofia semicircular es una enfermedad no grave ni dolorosa, pero sí molesta, que se manifiesta por la pérdida de tejido graso bajo la piel en forma de semicírculos. Aparece sobre todo en la cara interna de los muslos de la pierna y en los glúteos.



## Sección Sindical de la U.C.M.

C/ Donoso Cortés, 63, 2º. 28015-Madrid. Tel. 913946412 / 6387

Email: [ccoo@ucm.es](mailto:ccoo@ucm.es) Blog: <http://ccoo-ucm.blogspot.com.es/>

---

Puede darse también en aquellas partes del cuerpo que se apoyan en el borde de una mesa cuando una persona está de pie. ¿Qué síntomas presenta? Son visibles a simple vista. Se manifiesta mediante unas marcas profundas en la piel, tales como imperfecciones, hoyuelos o manchas. Se suele presentar en la parte superior y lateral del muslo, a unos 70 centímetros del suelo, a la altura de la mesa de trabajo. Las lesiones pueden tener hasta cinco milímetros de profundidad, aunque la piel no se presente afectada. Otros efectos de este síndrome son la sensación de piernas pesadas y un alto grado de fatiga. ¿Es grave? Es una enfermedad benigna. Se trata de un trastorno reversible una vez que se eliminan las causas.

Hay trabajadores que están de seis a ocho horas sentado frente al ordenador, con luz artificial y respirando el aire que sale del sistema de ventilación. Esta es la situación a la que se enfrentan diariamente miles de personas durante su jornada laboral.

### **Resultados:**

La primera causa de absentismo laboral está relacionada con los trastornos músculo-esqueléticos: espondilitis, problemas de espalda, cardialgia.

Las lesiones músculo-esqueléticas suponen en torno al 60% de las enfermedades profesionales que se originan en nuestro país. La postura estática y la mala adaptación ergonómica del puesto de trabajo son las principales causas de la aparición de estas molestias.

El estado físico del trabajador es fundamental para evitar estos problemas o para mejorarlos. "La mejora de la musculatura paravertebral, a todos sus niveles, cervical, dorsal y lumbar, es un elemento más en la prevención de las lesiones musculoesqueléticas.

Existen diferentes especialistas (fisioterapeutas, médicos del trabajo, etc.) que llevan a cabo programas para enseñar unos correctos hábitos posturales. Las escuelas de espalda inciden en la práctica regular de estos ejercicios para, en primer lugar estirar los diferentes músculos de la espalda para prepararla, y más tarde, otros para fortalecerla. Además, existen una serie de pautas para corregir los malos hábitos posturales que generan molestias y lesiones.



## Sección Sindical de la U.C.M.

C/ Donoso Cortés, 63, 2º. 28015-Madrid. Tel. 913946412 / 6387

Email: [ccoo@ucm.es](mailto:ccoo@ucm.es)

Blog: <http://ccoo-ucm.blogspot.com.es/>

---

### Ordenador y teléfono en su sitio

La ubicación de los útiles de trabajo es también otro factor muy importante a la hora de ocasionar o prevenir más de un problema, no sólo en la espalda. El 58% de los trabajadores sufre molestias oculares leves. De éstos, el 28% no se trata porque desconoce los tratamientos disponibles.

Los periodos de descanso dentro de la jornada laboral son también importantes. No realizarlos, además de favorecer los problemas oculares, puede predisponer a sufrir un mayor estrés. "En el mundo del trabajo, el estrés es uno de los principales factores que puede desencadenar la aparición de una migraña.

Se ha comprobado que en la mayoría de los casos desaparece simplemente al abandonar el edificio enfermo durante un cierto periodo de tiempo. ¿Dónde la podemos encontrar? Se suele dar principalmente en oficinas nuevas, cargadas de tecnología y con grandes campos de electricidad. Podríamos decir que viaja por los cables, prefiere los ambientes secos y se alimenta del tejido graso de los muslos. La explicación está en la necesidad de movimiento y eliminación de las cargas estáticas, que sólo es posible a través de materiales conductores.

En las oficinas, el escape por un exceso de energía estática puede ser la piel. Si la energía no encuentra materiales adecuados para moverse, lo hará hacia la persona. ¿A quién afecta? Esta dolencia afecta a trabajadores que desarrollan su labor en este tipo de edificios nuevos y altamente tecnificados. El 85% de los afectados son mujeres, por la diferente composición de su tejido graso.

¿Por qué se produce? Sin descartar otras posibles causas, las que más se barajan van encaminadas hacia las condiciones del edificio: descargas de electricidad estática, baja humedad (atmósfera seca), mobiliario metálico, cableado defectuoso, tipo de suelo... ¿Qué se puede hacer para prevenir esta enfermedad? Se recomienda que expertos en prevención analicen los sistemas de ventilación, climatización, Lipoatrofia semicircular o enfermedad de la oficina. 1/2 humidificación, mobiliario, los equipos de trabajo, etc. La mejora de la ventilación de los edificios, la instalación de humidificadores y la incorporación de tomas eléctricas de tierra en los equipos y en el mobiliario pueden ser algunas de las soluciones.

Después de muchas horas en el ordenador las personas sufren de dolores musculares.



## Sección Sindical de la U.C.M.

C/ Donoso Cortés, 63, 2º. 28015-Madrid. Tel. 913946412 / 6387

Email: [ccoo@ucm.es](mailto:ccoo@ucm.es) Blog: <http://ccoo-ucm.blogspot.com.es/>

---

### Discusión de resultados:

Las condiciones laborales se han modernizado y el avance, además de las consiguientes mejoras, afecta directamente a la salud del empleado. Problemas comunes, como dolor de espalda o alteraciones de la visión, y otros no tan habituales, como lipoatrofia semicircular, son trastornos que parecen estar relacionados con el entorno de la oficina.

En nuestro país este padecimiento aún no se conoce los síntomas, pero no quiere decir que no lo padezcan muchas personas esta patología de la lipoatrofia semicircular. Este trastorno, que consiste en una alteración de la grasa subcutánea situada en las piernas, parece estar relacionado con ciertas condiciones ambientales del entorno laboral. Una excesiva electricidad estática y la falta de humedad son los factores que podrían favorecer la aparición de unos surcos en los muslos de los trabajadores que, una vez eliminadas las causas, desaparecen sin dejar huella.

Sin embargo, y hasta que no exista un registro y un estudio que confirme la causa de este trastorno, esta patología no deja de ser algo 'anecdótico' dentro de las enfermedades relacionadas con el trabajo.

**Alguna de las medidas preventivas a adoptar para evitar la aparición de Lipoatrofia Semicircular y/o favorecer su desaparición son las siguientes:**

- Adoptar una posición de trabajo correcta.
- No utilizar ropa muy ajustada.
- Evitar la utilización de tejidos acrílicos dado que favorecen la acumulación de electricidad estática.
- Evitar el uso de calzado con suela de goma y caminar arrastrando los pies.
- No ejercer demasiada presión en la parte interior y anterior de los muslos.
- Al estar sentado/a, no cruzar las piernas.
- No apoyarse sobre los cantos de la mesa mientras se está sentado/a.
- Beber mucha agua durante la jornada para mantener el cuerpo bien hidratado.
- Mantener la humedad relativa alrededor del 50%.
- Reducir los equipos de trabajo a aquellos realmente necesarios para el desarrollo de nuestro trabajo.
  - Evitar utilizar equipos de calefacción bajo las mesas de trabajo (estufas, calentadores...).
  - Asegurarse que el cableado de todos los equipos de trabajo se encuentra agrupado y correctamente puesto a tierra.
  - Poner a tierra todo aquel mobiliario que contenga partes metálicas.
  - Evitar el uso de conexiones wifi.
  - Utilizar sillas de trabajo de material antiestático y/o que facilite la descarga electroestática.

Recordar que, a pesar de no haber detectado ningún caso en los edificios/zonas de oficinas, es importante evaluar el riesgo y considerar estas medidas preventivas con el objetivo de prevenir la aparición de la lesión.



## Conclusiones:

En la medida en que las mesas de las oficinas sean de materiales conductores (metálicas, por ejemplo) y que la humedad sea alta, los campos estáticos utilizarán esa vía de escape y no las personas. Lo mismo pasa con el suelo: la moqueta no es un material conductor, las tomas a tierra son fundamentales.

**Si quieres saber más...**

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2007/04/26/medicina/1177580746.html>

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2007/04/17/medicina/1176816513.html>

<http://www.tch.es/la-lipoatrofia-semicircular-laboral>