

# Introducción

Un porcentaje superior al 85% de las personas adultas de nuestra sociedad han padecido en algún momento de su vida de dolores de espalda.

Esta situación, pasajera en muchos casos, puede derivar en dolores persistentes, recaídas, o patologías más graves, que requieran de hospitalización o de intervenciones quirúrgicas costosas y traumáticas para la persona y su familia.

Uno de los remedios más eficaces de que disponemos para evitar que aparezcan los problemas de columna es el fortalecimiento de la musculatura de la espalda mediante los ejercicios físicos específicos realizados con moderación pero de forma habitual y constante así como también la realización de ejercicios específicos de relajación de dicha musculatura.

Estas técnicas de fortalecimiento y relajación han sido probadas eficazmente en empresas de otros países (Japón) consiguiendo en sus plantillas reducciones estadísticamente significativas de las patologías osteomusculares que habitualmente se venían presentando en ellas.

Con esta guía se pretende dotar a los empleados públicos de una herramienta simple y útil de forma que con tan solo unos minutos de práctica diaria se consiga un tono muscular adecuado o bien la posibilidad de relajarse de las tensiones físicas, acumuladas después de una jornada laboral particularmente agotadora.

Las prácticas de mantenimiento de una espalda saludable no deben ceñirse exclusivamente al ámbito del trabajo sino que por el contrario también deben trasladarse y seguir observándose en cualquier otra actividad de la vida diaria (hogar, vehículo, deporte, etc.).

Esperamos que os sea de utilidad

**Jesús E. Fernández Marín**

*Jefe del Servicio de  
Relaciones Colectivas*

**Alfonso P. Sánchez Sánchez**

*Médico  
Técnico de Gestión de Prevención  
de la Unidad de Prevención de  
Riesgos Laborales*