

Dolor lumbar en trabajadores que realizan teletrabajo: contribuciones de la fisioterapia en la prevención y el tratamiento: una revisión sistemática de la literatura (2021-2026)

Dolor lumbar en trabajadores que realizan teletrabajo: contribuciones de la fisioterapia en la prevención y el tratamiento.
- una revisión sistemática de la literatura (2021–2026)

Barbara Aline Ferreira Assunção

Resumen

El dolor lumbar es uno de los trastornos musculoesqueléticos más frecuentes en la población adulta, y representa una causa importante de discapacidad funcional que afecta a la calidad de vida.

Con la expansión del modelo de trabajo desde casa, factores como las estancias prolongadas en

La postura al sentarse, las deficiencias ergonómicas en el entorno doméstico y la reducción de la actividad física pueden contribuir a una mayor aparición de síntomas musculoesqueléticos.

En este contexto, la fisioterapia desempeña un papel relevante en la prevención y el tratamiento de estas afecciones. El presente estudio tuvo como objetivo investigar la prevalencia del dolor lumbar entre los teletrabajadores, así como analizar los factores de riesgo asociados, su impacto en la productividad y la calidad de vida, y las estrategias de intervención fisioterapéutica descritas en la literatura. Se trata de una revisión sistemática realizada según las recomendaciones del protocolo PRISMA. La búsqueda se llevó a cabo en las bases de datos MEDLINE (a través de PubMed), SciELO, LILACS, Cochrane Library y CAPES Portal, considerando estudios publicados entre 2021 y 2026.

Portugués, inglés y español. Tras aplicar los criterios de elegibilidad, se incluyeron seis estudios en el análisis final. Los resultados mostraron una alta incidencia de lumbalgia entre los trabajadores expuestos a rutinas laborales sedentarias, identificándose como principales factores de riesgo la sedentarismo prolongado, las deficiencias ergonómicas y los bajos niveles de actividad física. Además, la lumbalgia se asoció con limitaciones funcionales, menor productividad y deterioro de la calidad de vida. La evidencia analizada indica que las intervenciones de fisioterapia, como los ejercicios terapéuticos, la orientación ergonómica y los programas de promoción de la salud ocupacional, pueden contribuir a reducir los síntomas y mejorar la funcionalidad del trabajador. Se concluye que la lumbalgia representa un desafío significativo en el contexto del teletrabajo, y la implementación de estrategias preventivas y terapéuticas basadas en la fisioterapia es fundamental para promover la salud y la calidad de vida de los trabajadores.

Palabras clave: dolor lumbar; fisioterapia; teletrabajo; salud laboral.

Abstracto

El dolor lumbar es uno de los trastornos musculoesqueléticos más frecuentes en adultos y una de las principales causas de discapacidad funcional y disminución de la calidad de vida. Con la expansión del teletrabajo, factores como el sedentarismo prolongado, la ergonomía inadecuada en el hogar y la reducción de la actividad física pueden contribuir a un aumento de los síntomas musculoesqueléticos. En este contexto, la fisioterapia desempeña un papel fundamental en la prevención y el tratamiento de estas afecciones.

El presente estudio tuvo como objetivo investigar la prevalencia del dolor lumbar entre los trabajadores que realizan sus tareas desde casa. y para analizar los factores de riesgo asociados, los impactos en la productividad y la calidad de vida, y las estrategias de intervención fisioterapéutica descritas en la literatura. Este estudio es una revisión sistemática realizada de acuerdo con las directrices PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). La búsqueda se realizó en las bases de datos MEDLINE (a través de PubMed), SciELO, LILACS, Cochrane Library y CAPES, considerando estudios publicados entre 2021 y 2026 en portugués, inglés y español. Después de aplicar los criterios de elegibilidad, se incluyeron seis estudios en el análisis final. Los resultados indicaron una alta prevalencia de dolor lumbar entre los trabajadores expuestos a rutinas laborales sedentarias. Los principales factores de riesgo identificados fueron estar sentado prolongado, condiciones ergonómicas inadecuadas y bajos niveles de actividad física. Además, el dolor lumbar se asoció con limitaciones funcionales, productividad reducida y deterioro de la calidad de vida.



La evidencia analizada sugiere que las intervenciones fisioterapéuticas, incluyendo ejercicios terapéuticos, orientación ergonómica y programas de promoción de la salud ocupacional, pueden ayudar a reducir los síntomas y mejorar el desempeño de los trabajadores. Se concluye que el dolor lumbar representa un desafío importante en el contexto del teletrabajo, lo que subraya la necesidad de estrategias preventivas y terapéuticas basadas en la fisioterapia para promover la salud y la calidad de vida de los trabajadores.

Palabras clave: dolor lumbar; fisioterapia; teletrabajo; salud laboral.

1. Introducción

El dolor lumbar se considera uno de los trastornos musculoesqueléticos más frecuentes en la población. a nivel mundial, estableciéndose como una causa importante de discapacidad funcional y afectando a la Calidad de vida. Se estima que alrededor del 80% de las personas experimentarán al menos un episodio. de dolor lumbar a lo largo de la vida, y alrededor del 20% de estas personas pueden desarrollar afecciones más graves. afecciones crónicas (Organización Mundial de la Salud, 2023). Por lo tanto, el dolor lumbar representa una un problema de salud pública relevante, con repercusiones significativas en los sistemas de salud y en Desempeño ocupacional de los individuos.

En el contexto brasileño, la magnitud de este problema también es significativa. Se estima que Aproximadamente 6 millones de brasileños padecen hernia discal lumbar. Además, datos del Ministerio de... Trabajo y Seguridad Social indican que, entre las cinco razones principales para otorgar prestaciones: De las enfermedades notificadas en 2020, tres estaban relacionadas con problemas de la columna lumbar (IBGE, 2020). Los datos muestran el impacto significativo de los cambios lumbares en la capacidad funcional y La presencia continua de las personas en sus actividades laborales.

Transformaciones recientes en las formas de organización del trabajo, con la expansión del modelo de trabajo desde casa. Las oficinas han modificado sus patrones de exposición a los factores de riesgo asociados con los trastornos musculoesquelético. El desempeño de las actividades laborales en un entorno doméstico ocurre en Condiciones ergonómicas inadecuadas, asociadas a estar sentado durante largos periodos de tiempo, El uso continuo de ordenadores y la reducción de la actividad física. Estos factores pueden contribuir al desarrollo o empeoramiento del dolor lumbar entre los trabajadores que Operan dentro de este modelo de trabajo.

Además de las repercusiones físicas, el dolor lumbar puede comprometer el rendimiento laboral y reducir la productividad. productividad y afectan la calidad de vida de los trabajadores. En este sentido, comprender la Prevalencia, factores de riesgo y consecuencias del dolor lumbar entre los trabajadores que realizan teletrabajo. Esto se vuelve esencial para el desarrollo de la prevención, la promoción de la salud y... intervenciones terapéuticas más eficaces.

A pesar del creciente número de personas que trabajan de forma remota, todavía existen deficiencias. en la literatura científica respecto a la sistematización de la evidencia sobre la aparición de dolor lumbar en este



Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 5 de abril de 2026 | Aceptación: 6 de abril de 2026 | Publicación: 8 de abril de 2026

contexto ocupacional específico. Por lo tanto, las revisiones sistemáticas que sintetizan los hallazgos son importantes. Los recursos disponibles resultan relevantes para ampliar la comprensión del tema y respaldar las prácticas de atención más adecuado.

Ante este panorama, el objetivo general de esta investigación es realizar una revisión sistemática de la literatura. investigar la prevalencia del dolor lumbar entre los trabajadores que realizan sus tareas desde casa, con el fin de para comprender sus características y sus repercusiones en esta población.

Como objetivos específicos, el objetivo es: identificar la prevalencia del dolor lumbar entre Trabajadores en oficina en casa según estudios disponibles en la literatura; analizar los factores de riesgos asociados al desarrollo de dolor lumbar en este contexto laboral; evaluar los impactos El dolor lumbar afecta la productividad y la calidad de vida de estos profesionales; explore posibles intervenciones. Estrategias terapéuticas y preventivas eficaces para reducir la incidencia y el impacto del dolor lumbar. en esta población.

2. Marco teórico

2.1 Dolor lumbar crónico: factores asociados, evaluación y enfoques fisioterapéuticos

Los trastornos musculoesqueléticos, incluido el dolor lumbar y cervical, constituyen uno de los principales causas de discapacidad en la población brasileña, incluyendo entre los profesionales que Realizan sus actividades en un entorno de oficina en casa (Jerônimo, 2022). En este contexto, el dolor El dolor lumbar destaca como una afección prevalente en la población general, siendo considerado el principal causa de discapacidad relacionada con los años vividos con limitaciones funcionales (Oliveira et al., 2025). El dolor lumbar crónico (DLPC) es un problema de salud pública importante asociado con una reducción... desde la movilidad, hasta la autonomía comprometida y una disminución en la calidad de vida para individuos afectados (Cruz; Lima, 2025). Además, es una de las condiciones Los trastornos musculoesqueléticos se encuentran con mayor frecuencia en la práctica clínica, lo que representa un desafío significativo para profesionales de la salud debido a su alta prevalencia y sus impactos negativos en... Funcionalidad y capacidad laboral de los pacientes (Rodrigues; Salviato; Loca, 2025). Varios factores pueden contribuir al desarrollo y mantenimiento del dolor lumbar. Entre ellos, Destacan los cambios biomecánicos, la sobrecarga funcional y los desequilibrios musculares. La presencia de una sobrecarga significativa en una de las extremidades, por ejemplo, puede generar compensaciones. Factores posturales que favorecen la aparición de dolor lumbar crónico (Ferreira, 2022). Además, factores de riesgo presentes en el entorno laboral, como elementos mecánicos, físicos y químicos, Los factores biológicos, ergonómicos y psicosociales pueden actuar de forma acumulativa, aumentando... probabilidad de desarrollar patologías musculoesqueléticas (Santos et al., 2024).



Trabajadores que pasan largos períodos de tiempo en entornos de oficina, utilizando las computadoras, como herramienta de trabajo, son más susceptibles al desarrollo de estos trastornos. Estar sentado durante mucho tiempo puede sobrecargar la columna vertebral. La tensión vertebral durante la jornada laboral favorece la aparición de dolor y lesiones musculoesqueléticas. Estas molestias pueden comprometer la capacidad funcional de una persona, interfiriendo con el desempeño de las actividades laborales y contribuyendo a la reducción de la productividad, el aumento del absentismo y la mayor incidencia de bajas médicas (Hirindza; Duarte, 2022).

El dolor lumbar puede tener diferentes etiologías, incluyendo dolor miofascial y disfunción articular, trastornos de las articulaciones facetarias, anomalías de la articulación sacroilíaca, dolor discogénico, estenosis espinal y, en algunos casos, síndrome postoperatorio lumbar (Oliveira et al., 2023). Dada esta diversidad etiológica, se convierte en fundamental realizar una evaluación fisioterapéutica exhaustiva.

La evaluación de fisioterapia comienza con una anamnesis detallada, que incluye información sobre factores sociodemográficos, como la edad, el sexo, el nivel educativo, las condiciones de vivienda, el estado de salud y el acceso a los servicios de salud, además de datos relacionados con la ocupación y las necesidades funcionales del paciente.

La evaluación del dolor puede realizarse utilizando instrumentos estandarizados, como la Escala Analógica Visual (Escala Analógica del Dolor (VAS)), que permite cuantificar la intensidad del dolor. También se están investigando otros factores de limitaciones funcionales en actividades de la vida diaria, como caminar, subir escaleras, transportar objetos y realizar tareas laborales. Además, ciertas pruebas ortopédicas pueden ayudar en el diagnóstico.

Evaluación clínica. En casos de sospecha de dolor lumbar con irradiación, se destacan la prueba de Lasègue y [otras pruebas específicas]. Bragard, utilizado para evaluar la compresión de la raíz nerviosa (Silva; Sousa; Fortaleza, 2025).

En este contexto, la fisioterapia se ha consolidado como una de las principales estrategias no quirúrgicas. Las intervenciones farmacológicas en el tratamiento del dolor lumbar crónico. Las intervenciones fisioterapéuticas incluyen: Ejercicios terapéuticos, Pilates, hidroterapia, electroterapia y técnicas de terapia manual, con la intención de reducir el dolor, mejorar la función y restaurar la movilidad en los pacientes. Además de eso... Los enfoques tradicionales están ganando terreno junto con nuevas estrategias basadas en el modelo biopsicosocial. Un aspecto destacado, como la terapia cognitivo-funcional.

Los avances tecnológicos han ampliado las posibilidades terapéuticas a través de recursos como: La telerehabilitación, la biorretroalimentación y los sensores de movimiento contribuyen a la monitorización de progreso terapéutico y mayor adherencia al tratamiento (Cruz; Lima, 2025).

3 Metodología

Se trata de una revisión sistemática de la literatura, cuyo objetivo es sintetizar la mejor evidencia disponible. Se utilizarán los métodos científicos disponibles a través de métodos sistemáticos, explícitos y reproducibles para



Identificación, selección, evaluación crítica y análisis de los estudios incluidos. Para garantizar la transparencia, En cuanto a la calidad metodológica y la estandarización del informe, esta revisión se llevará a cabo de acuerdo con... recomendaciones de los Elementos de Informe Preferidos para Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis (PRISMA), como se describe en el Apéndice A. El protocolo PRISMA consta de 27 elementos y un diagrama de flujo de cuatro etapas (identificación, selección, elegibilidad e inclusión), que se utilizan para guiar la preparación y presentación de revisiones sistemáticas (Moher et al., 2009).

3.1 Estrategia de investigación y pregunta orientadora

La pregunta de investigación se estructuró en base a la estrategia PECOS (Población, Exposición, Comparación, resultados y tipo de estudio), con el objetivo de definir los criterios de elegibilidad y orientar La búsqueda en la literatura.

Tabla 1 – Estrategia PECOS

Acrónimo	Definición	Descripción
PAG	Población de trabajadores en teletrabajo	
Y	Presentación: Presencia de dolor lumbar	
W	Comparación no aplicable	
EL	Resultados	Prevalencia del dolor lumbar, factores de riesgo, repercusiones en la productividad y la calidad de vida, y eficacia de las intervenciones terapéuticas y preventivas.
S	Tipo de estudio	Estudios observacionales, ensayos clínicos y revisiones sistemáticas

Fuente: recopilado por el autor.

3.2 Criterios de elegibilidad

Los estudios se seleccionarán según los siguientes criterios:

Tabla 2 – Criterios de inclusión

Criterio	Descripción
Participantes	Estudios que incluyen a trabajadores que trabajan desde casa.
Diseño del estudio:	Estudios observacionales, ensayos clínicos y revisiones sistemáticas.
Exhibición	Presencia de dolor lumbar
Comparación	No aplicable
Resultado primario	Prevalencia del dolor lumbar
Resultados secundarios	Factores de riesgo, repercusiones en la productividad y la calidad de vida, e intervenciones terapéuticas.

Fuente: recopilado por el autor.

Se excluirán los estudios que no aborden el tema de los trabajadores que realizan sus labores desde casa o que no presenten datos al respecto. en relación con el dolor lumbar o que no cumplen con los criterios metodológicos establecidos.

3.3 Estrategia de búsqueda

La búsqueda se realizará en las siguientes bases de datos: MEDLINE (PubMed), Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SciELO), Registro Central Cochrane de Ensayos Controlados (CENTRAL), LILACS y Portal CAPES.

Se tendrán en cuenta los estudios publicados en portugués, inglés y español entre 2021 y 2026.

Se desarrollarán estrategias de búsqueda utilizando descriptores controlados y no controlados.

utilizando los Encabezamientos de Materias Médicas (MeSH) y los Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS),

combinado con operadores booleanos (AND, OR). Entre los principales términos utilizados, destacan los siguientes:

Los siguientes son los términos utilizados: "dolor lumbar", "oficina en casa", "teletrabajo", "trabajo remoto" y "ergonomía". Se llevará a cabo un [estudio/prueba/etc.].

Se realizó una búsqueda manual en las listas de referencias de los estudios incluidos para identificar las publicaciones.

Datos relevantes no recuperados de bases de datos electrónicas.

3.4 Selección de estudios

La selección de estudios se llevará a cabo en dos etapas: se leerán los títulos y los resúmenes para determinar qué estudios se excluyen.

Los estudios que no cumplan con los criterios de elegibilidad serán excluidos. Posteriormente, se seleccionarán los artículos pertinentes.

analizado en su totalidad. El proceso de selección se presentará a través de un diagrama de flujo, como se muestra a continuación.

el modelo PRISMA, que contiene los pasos de identificación, selección, elegibilidad e inclusión, así como

Los motivos de exclusión de los estudios.

3.5 Extracción y análisis de datos

Se extraerá información relevante de los estudios incluidos, como las características de la muestra (edad, sexo), ubicación geográfica, tipo de estudio, instrumentos de evaluación del dolor, hallazgos principales,

Factores de riesgo identificados y su impacto en la funcionalidad y la calidad de vida.

También se evaluará el riesgo de sesgo de los estudios incluidos, teniendo en cuenta los criterios establecidos.

Enfoques metodológicos adecuados para cada tipo de estudio. Los datos se analizarán de forma descriptiva.

permitiendo la síntesis de evidencia sobre la prevalencia del dolor lumbar, los factores asociados y la

Impacto en los trabajadores que realizan sus tareas desde casa.

4. Resultados y discusión

4.1 Resultados

La búsqueda en las bases de datos MEDLINE (a través de PubMed) y Scientific Electronic Library Online (SciELO)

Las bases de datos LILACS, Cochrane Library y Portal CAPES permitieron identificar 72 estudios relevantes.

relacionado con el dolor lumbar y los trastornos musculoesqueléticos asociados al entorno laboral.

Tras eliminar 18 registros duplicados, quedaron 54 estudios para el análisis de títulos y resúmenes.

En esta etapa, se excluyeron 36 estudios porque no abordaban a los trabajadores que realizaban trabajo desde casa o porque Tratan el dolor lumbar de forma general, sin ninguna relación con el contexto laboral que se esté investigando.

Se evaluaron en su totalidad ocho artículos, de los cuales doce fueron excluidos por no cumplir con los criterios establecidos. elegibilidad establecida, debido a la ausencia de datos sobre prevalencia, factores de riesgo o

Impacto funcional del dolor lumbar en trabajadores que realizan tareas a distancia.

Al finalizar el proceso de selección, se incluyeron 6 estudios en la revisión sistemática para su análisis.

cualitativo. El proceso de selección de estudios siguió las recomendaciones del protocolo PRISMA.

que abarca las etapas de identificación, selección, elegibilidad e inclusión.

- Caracterización de los estudios incluidos

Los estudios seleccionados presentaron diferentes diseños metodológicos, incluyendo revisiones.

estudios sistemáticos, estudios observacionales, estudios transversales e informes de experiencia relacionados con Intervención fisioterapéutica en el manejo del dolor.

La mayoría de los estudios se realizaron en Brasil y se centraron en trabajadores que utilizan ordenadores.

como su principal herramienta de trabajo, y operan en entornos administrativos o de forma remota.

Entre los principales instrumentos utilizados para evaluar el dolor lumbar se encontraba la Escala Analógica Visual.

Escala analógica visual (EVA), cuestionarios sobre síntomas musculoesqueléticos y evaluaciones ergonómicas.

relacionado con las condiciones laborales.

Las características generales de los estudios incluidos se presentan en la Tabla 3.

Tabla 3 – Caracterización de los estudios incluidos en la revisión

Autor/Año País	Tipo de estudio	Muestra	Instrumentos de evaluación	Resultados clave
Jerônimo et al. (2022)	Brasil Protocolo de revisión sistemática	Trabajadores de oficina	Evaluación del dolor musculoesquelético e intervenciones para la promoción de la salud.	Se identificó una alta incidencia de dolor musculoesquelético asociado a un entorno laboral sedentario.
Hirindza y Duarte (2022)	Portugal Estudiar transversal	Trabajadores de oficina	Nórdico de Prevalencia de Trastornos Musculoesqueléticos, se observó una alta prevalencia de trastornos musculoesqueléticos.	Según el Cuestionario asociado a factores ergonómicos inadecuados.
Cruz & Lima (2025)	Brasil Revisión integradora	Personas mayores con dolor intervenciones	Evaluación de de espalda sometidas a fisioterapia	Demostró la eficacia de los ejercicios terapéuticos, la terapia manual y los enfoques biopsicosociales en el tratamiento del dolor lumbar.

Autor/Año País	Tipo de estudio	Muestra	Instrumentos de evaluación	Resultados clave
Rodrigues, S. y Loca (2025)	Brasil Revisión de literatura	Adultos con dolor crónico	Análisis de terapias integrativas	Se destacaron los beneficios de los enfoques multidisciplinarios en el tratamiento del dolor lumbar crónico.
Santos et al. (2024)	Brasil Revisión sistemática	profesionales sanitarios	Análisis de las acciones de vigilancia de la salud ocupacional	Se identificaron factores laborales asociados al desarrollo de trastornos musculoesqueléticos.
Oliveira y otros (2025)	Brasil Estudio observacional	dentistas de atención primaria	Evaluación funcional y análisis de la discapacidad	Se encontró una asociación entre el dolor lumbar y las limitaciones funcionales en el desempeño laboral.

Fuente: Elaborado por el autor.

- Prevalencia del dolor lumbar en los trabajadores

Los estudios analizados demostraron que el dolor lumbar tiene una alta prevalencia entre

Trabajadores que realizan actividades sedentarias o utilizan ordenadores durante períodos prolongados.

La literatura indica que los trabajadores expuestos a entornos laborales caracterizados por posturas

Los movimientos prolongados y repetitivos conllevan un mayor riesgo de desarrollar trastornos.

trastornos musculoesqueléticos (Hirindza; Duarte, 2022).

Además, los datos epidemiológicos nacionales indican que los cambios relacionados con la columna lumbar

Estas son algunas de las principales causas de discapacidad laboral y ausencias del trabajo en Brasil.

(IBGE, 2020; DATASUS, 2023).

- Factores de riesgo asociados

Entre los principales factores asociados al desarrollo del dolor lumbar, destacan los siguientes: estancia prolongada

Permanecer sentado durante largos periodos, una ergonomía inadecuada en el entorno laboral y una reducción de...

Niveles de actividad física. Los estudios también indican que influyen factores biomecánicos y organizativos.

Pueden actuar de forma acumulativa, aumentando la probabilidad de que surjan trastornos.

trastornos musculoesqueléticos en trabajadores expuestos a rutinas laborales sedentarias (Santos et al., 2024).

- Impactos en la productividad y la calidad de vida

La presencia de dolor lumbar se ha asociado con impactos significativos en la capacidad funcional de

trabajadores, lo que podría comprometer el desempeño profesional y reducir la productividad. Según

Oliveira et al. (2025) encontraron que las personas con dolor lumbar crónico informan limitaciones funcionales en



deterioro en el desempeño de sus actividades laborales, así como dificultades para llevar a cabo las actividades de la vida diaria. diariamente. Estos resultados refuerzan la importancia de implementar estrategias orientadas a la promoción. desde la salud laboral hasta la prevención de trastornos musculoesqueléticos.

- Intervenciones terapéuticas y estrategias preventivas

La evidencia analizada indica que las intervenciones de fisioterapia desempeñan un papel relevante.

en el tratamiento del dolor lumbar. Entre los principales enfoques descritos en la literatura, destacan los siguientes.

programas de ejercicios terapéuticos, técnicas de terapia manual, intervenciones ergonómicas y

estrategias multidisciplinarias dirigidas a promover la salud (Cruz; Lima, 2025; Rodrigues; Salviato;

Loca, 2025).

Además, son importantes las iniciativas educativas centradas en la ergonomía y las pausas regulares a lo largo de la jornada laboral.

Fomentar la actividad física también se mencionó como una medida eficaz para...

Reducir la incidencia y el impacto del dolor lumbar entre los trabajadores.

4.2 Discusión

Los resultados de esta revisión sistemática demuestran que el dolor lumbar representa un problema.

relevante entre los trabajadores que realizan sus actividades en un entorno de oficina en casa, en contextos

Condiciones laborales caracterizadas por largos períodos de trabajo sedentario y el uso continuo de

computadoras. El análisis de los estudios incluidos demostró que los factores ergonómicos y organizativos

Los factores conductuales contribuyen significativamente al desarrollo de trastornos.

trastornos musculoesqueléticos en este grupo de población.

La alta incidencia de dolor lumbar identificada en los estudios analizados es consistente con

La evidencia de la literatura apunta a que es una de las principales causas de discapacidad funcional en

adultos económicamente activos (Oliveira et al., 2023). Además, datos epidemiológicos nacionales

Indican que los cambios relacionados con la columna lumbar se encuentran entre las principales razones de

ausencias laborales y concesión de prestaciones por discapacidad en Brasil (IBGE, 2020;

(DATASUS, 2023). Estos hallazgos refuerzan la relevancia del tema en el campo de la salud ocupacional.

Entre los principales factores de riesgo identificados en los estudios incluidos, destacan los siguientes: permanencia

Permanecer sentado durante largos periodos, ergonomía inadecuada en el entorno laboral y menor

práctica de actividad física. Según Hirindza y Duarte (2022), los trabajadores expuestos a

Las condiciones ergonómicas inadecuadas aumentan la probabilidad de desarrollar trastornos.

músculos musculoesqueléticos al mantener posturas estáticas durante períodos prolongados.



Año VII, vol. 1, 2026 | Envío: 5 de abril de 2026 | Aceptación: 6 de abril de 2026 | Publicación: 8 de abril de 2026

Además de los factores biomecánicos, la literatura también destaca la influencia de los aspectos organizativos y factores psicosociales en el desarrollo del dolor lumbar. Los estudios indican que el aumento de la carga de el trabajo, la intensificación de las exigencias profesionales y la dificultad de establecer límites entre La vida personal y profesional en el contexto del trabajo remoto puede contribuir al empeoramiento de síntomas musculoesqueléticos (Santos et al., 2024).

Otro aspecto relevante observado en los resultados de esta revisión se refiere a los impactos del dolor lumbar. En cuanto a la funcionalidad y el desempeño laboral de los trabajadores. La presencia de dolor lumbar.

Las enfermedades crónicas pueden comprometer la capacidad funcional de una persona, interfiriendo tanto en la realización de tareas como en otras funciones. tareas laborales así como el desempeño de las actividades de la vida diaria. Como lo demuestra Oliveira et al. (2025), las personas con dolor lumbar tienen más probabilidades de desarrollar limitaciones

Factores funcionales que afectan a tu calidad de vida y productividad en el trabajo.

En este contexto, las intervenciones de fisioterapia se perfilan como estrategias importantes en el tratamiento del dolor lumbar. La evidencia analizada en esta revisión indica que los enfoques basados en Los ejercicios terapéuticos, la terapia manual y las estrategias multidisciplinarias están dando resultados.

positivo en la reducción del dolor y la mejora de la funcionalidad del paciente (Cruz; Lima, 2025;

Rodrigues; Salviato; Loca, 2025). Estas intervenciones son relevantes en el contexto del trabajo remoto.

donde la ausencia de una orientación ergonómica adecuada puede favorecer la aparición o el empeoramiento de de trastornos musculoesqueléticos.

Además, las estrategias preventivas destinadas a promover la salud laboral demuestran ser prometedoras.

Para reducir la incidencia de dolor lumbar entre los trabajadores. Implementar pausas regulares.

durante la jornada laboral, la idoneidad ergonómica del entorno doméstico y el fomento de la práctica

En la literatura se citan las medidas de actividad física como eficaces para prevenir trastornos.

musculoesquelético (Jerônimo et al., 2022).

A pesar de las contribuciones de esta revisión, se deben considerar algunas limitaciones. El número

El número limitado de estudios específicos sobre el dolor lumbar entre los trabajadores que trabajan desde casa pone de manifiesto una

Esto representa una importante laguna en la literatura científica. Además, existe heterogeneidad metodológica en los estudios.

Incluyendo diferentes diseños e instrumentos para la evaluación del dolor, puede resultar difícil...

Comparación directa entre los resultados.

Por lo tanto, se hace necesario desarrollar nuevas investigaciones que indaguen de manera más exhaustiva...

Análisis en profundidad de la prevalencia, los factores de riesgo y los impactos del dolor lumbar entre los trabajadores en

En el contexto del teletrabajo, es posible que se disponga de estudios con diseños metodológicos más sólidos.

contribuir a ampliar el conocimiento sobre el tema y apoyar el desarrollo de estrategias para

Prevención e intervención más eficaces.



Consideraciones finales

Esta revisión sistemática tuvo como objetivo investigar la prevalencia del dolor lumbar entre trabajadores en modalidades de trabajo desde casa, así como analizar los factores de riesgo asociados, impactos en la productividad y la calidad de vida y posibles estrategias de intervención y métodos de prevención descritos en la literatura científica.

Los resultados mostraron que el dolor lumbar es un problema entre los trabajadores que realizan actividades laborales en un entorno doméstico, en contextos caracterizados por largos periodos de tiempo al aire libre. Periodos prolongados sentados, uso continuo de ordenadores y deficiencias ergonómicas en el espacio de trabajo. Los factores relacionados con el trabajo contribuyen al desarrollo de trastornos musculoesqueléticos.

lo que puede comprometer la funcionalidad, el desempeño profesional y la calidad de vida de individuos. Además, los estudios analizados demostraron que el dolor lumbar puede afectar la productividad laboral se asocia con la presencia de limitaciones funcionales y malestar físico. riesgo persistente y creciente de absentismo laboral. En este sentido, la adopción de estrategias dirigidas a

Promover la salud es fundamental para la prevención y el manejo adecuado de esta afección. Entre las principales intervenciones identificadas en la literatura, destacan los programas de ejercicio. medidas terapéuticas, directrices ergonómicas, descansos regulares durante la jornada laboral y acciones Educativas dirigidas a promover hábitos saludables. Estas estrategias demuestran potencial para reducir los síntomas dolorosos, mejorar la funcionalidad y promover un mayor bienestar entre trabajadores que trabajan de forma remota.

Sin embargo, se observó un número limitado de estudios específicos sobre el dolor lumbar en trabajadores que realizan sus tareas desde casa, lo que pone de relieve la necesidad de realizar más investigaciones que profundicen en el tema. Comprender este tema. Las investigaciones futuras pueden contribuir al desarrollo de protocolos de prevención e intervención más eficaces, así como para la implementación de políticas centrado en promover la salud en el contexto del teletrabajo.

Por lo tanto, se puede concluir que el dolor lumbar constituye un desafío importante para la salud laboral. cuestiones contemporáneas, a la luz de las recientes transformaciones en las formas de organización del trabajo. A Ampliar el conocimiento científico sobre el tema se vuelve esencial para respaldar las prácticas de una atención más eficaz y promover mejores condiciones de salud y calidad de vida para los trabajadores integrados en el modelo de trabajo remoto.

Referencias

Brasil (2023). Departamento de Informática del SUS – DATASUS. Sistema de Información de Pacientes Ambulatorios – SIA/SUS. Brasilia: MS.



Cruz, MCM de S., & Lima, RN (2025). Intervenciones fisioterapéuticas en el manejo del dolor lumbar en ancianos: una revisión integradora. RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria O Saber, 1(2). <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i2.2025.1664>

Ferreira, VSX (2022). Análisis biomecánico de la marcha y podoposturología en la prevención de caídas en ancianos: un enfoque gerontológico integrador. RCMOS -

Revista científica multidisciplinaria O Saber, 1(1). <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i1.2022.1803>

Hirindza, N.A.T., & Duarte, C. (2022). Factores de riesgo ergonómicos y prevalencia de trastornos musculoesqueléticos (TME) entre trabajadores de taller. UNIPAR Health Sciences Archives, 26 (3), 486–501.

IBGE. Encuesta Nacional de Salud: percepción del estado de salud, estilos de vida, enfermedades crónicas y salud bucal en Brasil y sus principales regiones. Río de Janeiro: 113 págs., 2020.

Jerônimo, JS, Lopes, SV, Siqueira, FCV, & Silva, MC da. (2022). Intervenciones en el lugar de trabajo con asesoramiento para la promoción de la salud y un estilo de vida saludable sobre el dolor musculoesquelético en trabajadores de oficina: protocolo de revisión sistemática. SciELO Preprints. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.4713>.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., y el Grupo PRISMA. (2009). Elementos de informe preferidos para revisiones sistemáticas y metaanálisis: la declaración PRISMA. PLoS Medicine. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>.

Oliveira, BC, dos Santos, FAP, Faria, GM, Mayrink, JL, Almeida, LR, Côrtes, LSB, ... & Morais, ML (2023). Dolor lumbar: una revisión exhaustiva de la epidemiología, fisiopatología, diagnóstico y tratamiento. Journal of Biomedical and Health Sciences, 8(3), 69–73.

Oliveira, FES de, Trezena, S., Silveira, DMML da, Dias, VO, Martelli-Júnior, H., & Martelli, DRB (2025). Evaluación de la discapacidad funcional resultante del dolor lumbar entre dentistas de atención primaria. Brjp, 8, e20250009. <https://doi.org/10.63231/2595-0118.20250009-pt>

Rodrigues, V., Salviato, AMB, & Loca, VS (2025). Terapias integrativas y el alivio del dolor crónico: una revisión sobre la eficacia y los enfoques multidisciplinarios. RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria O Saber, 1(2). <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i2.2025.1276>

Santos, MMM dos, Moura, F. da S., Lima, RAF, & Ferreira, JSA (2024). Vigilancia de la salud ocupacional frente a acciones dirigidas al personal sanitario: una revisión sistemática. RCMOS - Revista científica multidisciplinaria O Saber, 367–383. <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i11.2021.191>. (11),

Silva, SLC da, Sousa, LP, & Fortaleza, LM de M. (2025). Intervención fisioterapéutica en el manejo del dolor en Atención Primaria de Salud: informe de una experiencia. Revista Científica Integrada, 8(esp.), e202530. <https://doi.org/10.59464/2359-4632.2025.3811>

Archivos adjuntos

ANEXO A – Lista de verificación – Informes preferidos para revisiones sistemáticas y metaanálisis: PRISMA

Declaración.

Crítico _____ Fecha _____

Autor _____ Año _____ Número de registro _____

Sí No No está claro No

aplicable

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ¿Era el marco de muestra adecuado para abordar el objetivo?
¿población? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1. ¿Se seleccionó a los participantes del estudio de forma adecuada? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1. ¿El tamaño de la muestra fue adecuado? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1. ¿Se describieron en detalle los sujetos del estudio y el entorno? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1. ¿Se realizó el análisis de datos con una cobertura suficiente de
¿La muestra identificada? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1. ¿Se utilizaron métodos válidos para la identificación de la?
¿Condición? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1. ¿Se midió la condición de manera estándar y confiable para todos?
¿participantes? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1. ¿Se realizó un análisis estadístico adecuado? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1. ¿Fue adecuada la tasa de respuesta y, de no ser así, fue baja?
¿Se gestionó adecuadamente la tasa de respuesta? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Evaluación general: Incluir Excluir Solicitar más información

Comentarios (incluyendo el motivo de la exclusión)