



2017

9

Cuida tu espalda

Muchos de nosotros hemos tenido alguna vez algún episodio de dolor de espalda. La OMS indica que aproximadamente un 80% de la población mundial sufrirá en algún momento de su vida dolor de espalda.

El último Informe Anual del Sistema Nacional de Salud (2016) concluye que entre los problemas de salud crónicos más frecuentes de la población adulta española se encuentran el dolor de columna lumbar (17,3% en segundo lugar) y el dolor de columna cervical (14,7% en quinto lugar). Según el estudio EPISER de la Sociedad Española de Reumatología, aproximadamente, el 80% de la población va a sufrir dolor de espalda en algún momento de su vida, siendo la mayoría de las veces de causa benigna, pero si no se trata a tiempo o de forma correcta, puede llegar a ser crónico.

Cuando pensemos en la salud de nuestra espalda tenemos que hacerlo de una forma global. Medidas fundamentales para nuestra salud general también sirven para mantener nuestra espalda sana:

- Realizar ejercicio físico habitualmente,
- Alimentarnos de forma saludable,
- Mantener un peso adecuado,
- Descansar las horas necesarias,
- Evitar el tabaco,
- Controlar el estrés.

Septiembre





Hay algunos consejos que si seguimos de forma habitual nos ayudarán a mantener nuestra espalda sana, minimizando el dolor de la misma:

1. Mantener una postura adecuada

Debemos vigilar las posturas que mantenemos tanto de pie como sentados o acostados. La mejor postura será aquella que no nos cause dolor ni limite nuestros movimientos. Tenemos que vigilar que la postura no nos cause tampoco excesiva fatiga, para ello lo mejor es que no mantengamos durante demasiado tiempo la misma posición.

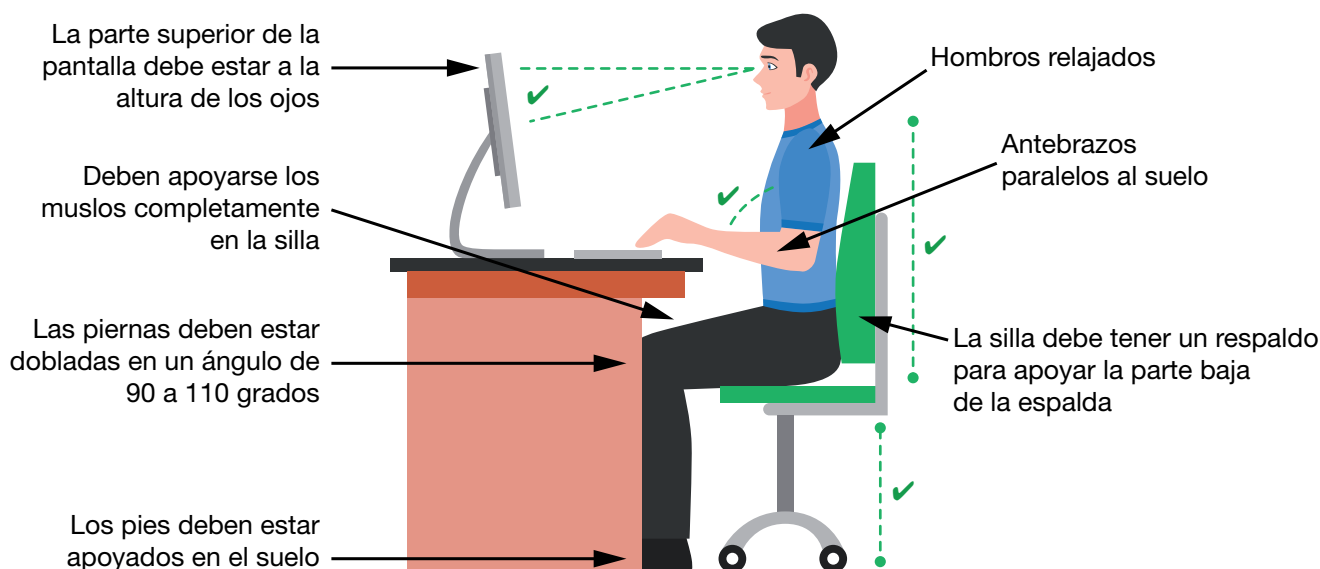
Cuando estemos de pie: debemos permanecer rectos con los hombros relajados y el abdomen ligeramente contraído, ya que los músculos abdominales nos ayudan a mantener la estabilidad. Repartir nuestro peso entre las dos piernas y evitar hiperextender/forzar la extensión de las rodillas.

Cuando estemos sentados: debemos recordar mantener nuestra espalda recta, hombros relajados y plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Cuando estemos acostados: no usar almohada excesivamente alta ni tampoco dormir sin ella. La mejor postura para nuestra espalda es dormir de lado con las piernas flexionadas.

Cuando estemos caminando: debemos mantener la cabeza alta y el cuello erguido evitando mirar al suelo. Asegurarnos de pisar correctamente, primero con el talón del pie y luego con la punta.

Si pasamos muchas horas sentados ante un ordenador:



Cuando conduzcamos: debemos ajustar adecuadamente el asiento, los retrovisores y el volante para conseguir una postura correcta y relajada, asegurando que la zona lumbar esté correctamente apoyada.



“Tanto en nuestro trabajo como en el resto de las actividades diarias, incluidos el tiempo de ocio y el descanso, debemos mantener hábitos posturales saludables.”

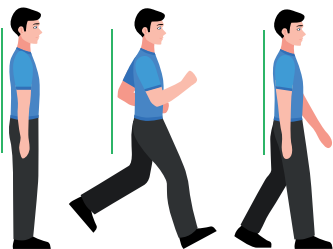
2. Ser conscientes de las cargas que manejamos y como lo hacemos

Manejamos objetos más o menos pesados habitualmente, tanto en las actividades domésticas como en nuestro tiempo libre o en nuestro trabajo. A la hora de coger peso, debemos recordar:

- Para coger un peso del suelo debemos flexionar las rodillas y mantener la espalda recta, manteniendo la carga bien agarrada lo más cerca posible del cuerpo.
- Cuando sostenemos un objeto pesado hay que mantener los pies separados para aumentar la base de sustentación y mejorar el equilibrio.
- Evitar arrastrar los objetos pesados, es mejor empujar.
- Repartir el peso entre ambos brazos, o bien llevar la carga en bandolera o en una mochila.
- Siempre debemos intentar mantener la espalda recta. Hacer los giros con los pies y no rotar la columna.

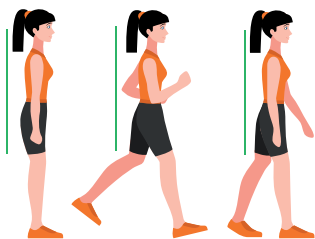
POSTURA CORRECTA

CONTROLA
TU POSTURA



ESTO
ES
CORRECTO

NO
OLVIDES

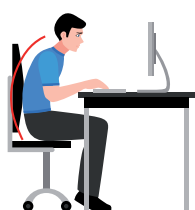
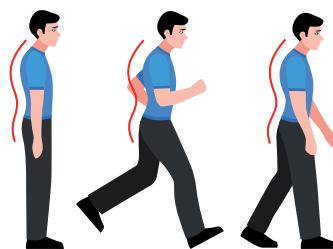


POSTURAS
CORRECTAS



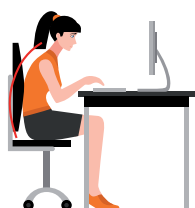
POSTURA INCORRECTA

CONTROLA
TU POSTURA



ESTO
NO ES
CORRECTO

NO
OLVIDES



POSTURAS
INCORRECTAS





3. Mantener nuestra forma física

Sabemos que la actividad física tiene un gran número de efectos beneficiosos para nuestra salud física y mental. La práctica de ejercicio físico, entre otras cosas, mejora nuestra salud cardiovascular y nuestras defensas, mejora nuestra fuerza y equilibrio, nos ayuda a mantener nuestro peso controlado y mejora nuestra autoestima, además de mantener nuestra espalda sana y minimizar el riesgo de lesiones.

Cualquier actividad, realizada de forma habitual, puede ayudarnos a mantener nuestra forma física, desde caminar con paso enérgico hasta correr o practicar deportes de equipo. Pero para mantener nuestra espalda sana es recomendable que realicemos también ejercicios de estiramiento y fortalecimiento específicos para la espalda, o ejercicio del tipo natación, pilates o yoga, entre otros.

Es importante que el ejercicio físico lo hagamos de forma suave, lenta y progresiva, evitando aquellos movimientos que causen dolor. Si ya tenemos problemas de espalda o de salud en general, antes de empezar a hacer ejercicio debemos consultar con un especialista sanitario.

4. Mantener un peso saludable

La prevención del sobrepeso y la obesidad son fundamentales para proteger nuestra columna vertebral. Cuando subimos de peso aumenta la carga sobre el disco intervertebral, lo que acelera su desgaste e incrementa el riesgo de que se deforme o rompa. Además obliga a la musculatura de la espalda a hacer mayores esfuerzos para mover el cuerpo o mantener las posturas, lo cual facilita su contractura y la aparición del dolor.

Además las personas con sobrepeso u obesidad tienden a ser sedentarias y a tener una falta de fuerza de la musculatura abdominal y de la espalda.

Para mantener nuestro peso debemos alimentarnos de forma moderada, sana y equilibrada y no olvidar beber agua abundante. Si ya tenemos problemas de sobrepeso deberemos reducirlo de la forma adecuada, cambiando nuestros hábitos alimenticios y realizando actividad física regular, con la ayuda de profesionales sanitarios.





5. Otros consejos a tener en cuenta

- **Aprender a gestionar el estrés.** El estrés puede producirnos dolor de espalda, al estar relacionado con el aumento de la tensión muscular que contribuye a la aparición de molestias y contracturas.
- **Abandonar el tabaco.** Según el Instituto Finlandés de Salud Ocupacional los fumadores tienen un 31 % más de posibilidades de padecer dolor lumbar que aquellas personas que nunca han fumado. El tabaco disminuye el riego sanguíneo de la columna vertebral favoreciendo las lesiones discales y la osteoporosis.
- **Respetar las horas de descanso nocturno.** En la vida moderna nos hemos acostumbrado a dormir poco y mal, olvidando que el sueño tiene una función reparadora fundamental para nuestro organismo. Cuando dormimos mal empeoran una serie de factores, tanto psicológicos como fisiológicos que pueden provocar dolores de espalda o agravar las molestias ya existentes.

Más información:

- <https://youtu.be/zT4YFpvoduk> 
- <https://youtu.be/HimbtsoZLSg> 
- <http://www.espalda.org> 

