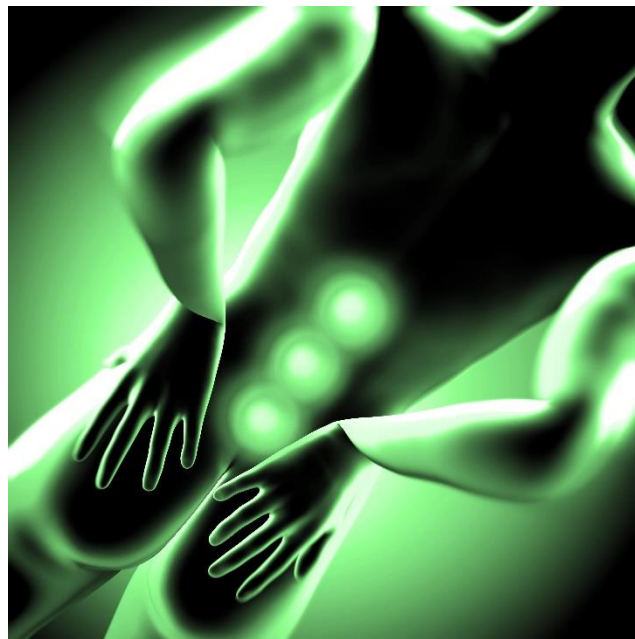


Cuidado postural

Importancia de la postura

El dolor de espalda es una patología de amplia incidencia. Un alto porcentaje de la población sufre dolor de espalda en algún momento de su vida.

Durante el tiempo libre adoptamos posturas forzadas, repetitivas o estáticas que inciden de forma directa en nuestra columna.



A pesar de ello, no somos conscientes de cómo nos sentamos, de cómo permanecemos de pie o de cómo manipulamos una carga.

Por ello, es muy importante la formación y concienciación para crear hábitos de vida saludables dentro y fuera del trabajo para evitar el dolor de espalda.

El primer paso para cuidar tu espalda es conocer los hábitos posturales que tienes para, posteriormente, corregirlos si es necesario.

Recomendaciones posturales

Cómo debes sentarte.

- Coloca la silla a una altura adecuada para poder apoyar los dos pies en el suelo y sitúate de frente a la tarea que estés realizando.
- Apoya la zona lumbar en el respaldo de la silla, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.



- Evita girar el tronco y forzar la posición para coger objetos distantes, mejor levántate para cogerlos.
- Es preferible cambiar de postura, levantarte o tumbarte antes que apoyarte sobre el coxis y forzar la zona lumbar. Asimismo, cada 45 minutos aproximadamente, procura levantarte y caminar unos metros para descansar la espalda.

Cuando estés de pie de manera prolongada.

Permanecer largos periodos de pie de forma estática puede generar molestias en la zona lumbar.

Para evitarlas es recomendable:

- Realizar pequeños movimientos para evitar sobrecargas, por ejemplo, bascular el peso de una pierna a otra, o dentro de la misma postura, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o a los lados.
- Evitar extender mucho las rodillas. Flexiona un poco las rodillas para no generar exceso de tensión en la zona lumbar.
- Elevar lenta y alternativamente las puntas de los pies para favorecer el retorno venoso y la alternancia de postura.

Cuando estás en la cama.

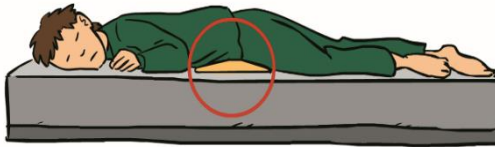
Las posturas más recomendadas para dormir y relajar los músculos de la espalda son:

- La postura de "tumbado boca arriba" con una pequeña almohada debajo de las rodillas.



- La posición de decúbito lateral con las rodillas un poco flexionadas.

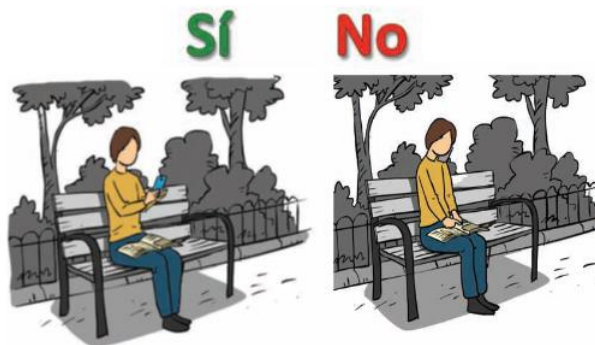
En caso de dormir boca abajo, coloca una pequeña almohada a la altura de las caderas para evitar el aumento de la curvatura lumbar.



Para levantarte de la cama, colócate de lado y después incorpórate para sentarte con la ayuda de los brazos.

Cuando utilizas el teléfono móvil.

- En caso de tener las manos ocupadas, nunca sujetes el móvil entre el oído y el hombro. Utiliza para ello el micrófono o el auricular auxiliar.
- Cuando vayas a usarlo sin realizar una llamada, colócalo ligeramente por debajo de la altura de los hombros y a unos 30 cm del pecho. El cuello y las muñecas deben estar rectas y los hombros relajados.
- Mantén la espalda recta y apoyada en el respaldo del asiento.
- Realiza pausas de 2 o 3 minutos cada 15 minutos. Ten en cuenta que estos dispositivos los podemos reemplazar cada cierto tiempo, pero nuestros ojos, músculos y huesos son para siempre.
- Independientemente de las posturas inadecuadas que se puedan adoptar al utilizar estos equipos, reflexiona sobre el tiempo que dedicas a su uso y si eso te permite desarrollar hábitos saludables como el ejercicio físico o las relaciones sociales.



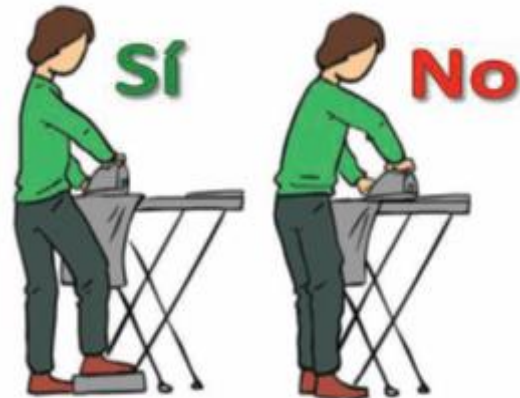
Cuando tengas que agacharte.

- Para evitar la presión excesiva sobre los discos intervertebrales, flexiona las rodillas y caderas manteniendo la espalda recta. De este modo, los músculos de los miembros inferiores, gemelos y abdomen entran en activación, contrarrestando la tensión soportada por la zona lumbar.



Durante las tareas de planchado.

- Siempre que sea posible, desarrolla las tareas en posición sentada o efectuando movimientos de manera periódica. En caso de realizarlas de pie, hazlo con la espalda erguida sin flexionarla.
- Coloca un objeto de unos 20 cm de altura y apoya un pie sobre él. Si tienes que hacer fuerza para planchar alguna prenda, baja el pie al suelo y apoya la otra mano en la mesa.
- Posiciona alternativamente los pies encima, realizando un cambio cada 5 o 10 minutos aproximadamente, para favorecer la circulación y evitar el aumento de curvatura lumbar.
- Evita el calzado de suela plana, de tacón alto o con plataformas. Utiliza un zapato con tacón ancho de unos 2 o 3 centímetros.



En las tareas de limpieza.

- Al barrer y fregar el suelo, asegúrate de que la longitud de la escoba, del cepillo, de la fregona o de la mopa es suficiente como para no tener que flexionar la espalda.
- Mantén la espalda erguida; evita la inclinación excesiva de la cabeza y elevar o encoger los hombros de forma sostenida para evitar tensión muscular.
- Trabaja lo más cerca posible de los pies y tan solo con el movimiento de los



mismos. Sujeta la escoba, fregona o mopa con las muñecas lo más rectas que puedas.

- Al pasar la aspiradora, adopta la misma postura que para fregar o barrer.
- Para limpiar cristales, azulejos o muebles con bayetas, adelanta el pie derecho si tienes la bayeta en la mano derecha y el izquierdo en caso contrario.
- Si necesitas limpiar por encima del nivel de los hombros, utiliza una escalera. En cambio, cuando la limpieza haya de realizarse por debajo de la altura del codo, apoya una rodilla de forma alterna en el suelo con la otra semiflexionada, a fin de mantener la espalda recta.



En el acceso y desplazamiento con el vehículo.

- Para entrar en el coche, siéntate primero e introduce después las piernas.
- Regula el respaldo formando un ángulo de 90° a 100° con la base del asiento.
- Evita conducir con el asiento demasiado alejado del volante y sin apoyo lumbar. Mantén una posición erguida y agarra el volante con ambas manos, con los codos ligeramente flexionados y los hombros apoyados.
- Descansa cada 2 horas y aprovecha para relajar la musculatura.
- Para descender del coche, primero gírate, luego saca las piernas y por último el resto del cuerpo.

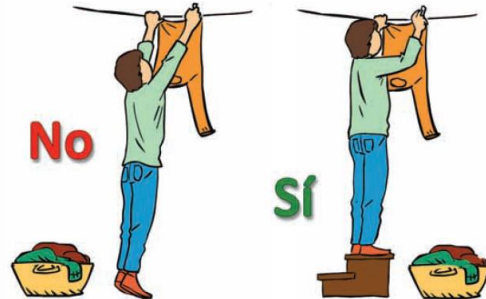


Al coger un elemento pesado o elevado.

La postura de los miembros superiores o el manejo de cargas por encima de los hombros es perjudicial para éstos y para la columna.

Sigue estos consejos:

- Utiliza una escalera o un taburete seguro para poder coger los objetos pesados de lugares altos.
- Coloca los objetos pesados y que más utilices cerca de ti.
- Adecua el punto de recogida de la carga para que no sea necesario elevar los brazos por encima de los hombros.



Cuando hagas la compra

- Acerca la compra todo lo que puedas a la columna.
- Evita los movimientos bruscos de espalda en especial los giros, incluso cuando manejes pesos ligeros.
- Gira con los pies y no con la cintura.
- Reparte las bolsas de la compra entre las dos manos para que haya el mismo peso en los dos lados de tu cuerpo.
- Coge la compra con los codos cerca de tu cuerpo y los brazos estirados.
- Da pasos cortos cuando laves la compra.
- Si la carga es excesiva, realiza más viajes con menos peso.



- Cuando utilices un carro, evita tirar de él. Recuerda que es preferible empujarlo.



Al llevar un bebé en brazos.

- En función de la edad, desarrollo funcional y estructura corporal del bebé, se pueden seguir algunas pautas para respetar su postura anatómica.
- Debes sostener su cabeza, ya que su cuerpo aún no está preparado para mantenerla por sí solo. Es fundamental poder darle una pequeña ayuda estabilizadora hasta que su musculatura pueda mantenerla erguida.
- Por ello, para no causarle ningún daño e impedir que te dañes la espalda, sigue los siguientes consejos:
 - Evita llevar al bebé en un solo brazo.
 - Sostenlo en el pecho o en la espalda; existen diversos elementos de sujeción que pueden ser de utilidad. Además del contacto con tu cuerpo, favorece aquellas posturas en las que el bebé pueda mantener la espalda y las piernas ligeramente flexionadas.
 - Utiliza carritos y elementos que eviten que cargues su peso durante periodos largos.
 - Fomenta su autonomía conforme vaya creciendo, para que pueda desarrollarse y caminar solo progresivamente. Así, no solo favorecerás su desarrollo locomotriz, sino que además evitarás sobrecargas innecesarias.



¡Juntos para mejorar nuestra salud!