

Higiene postural: consejos para evitar el dolor de espalda

La patología dolorosa vertebral constituye uno de los motivos de consulta más frecuentes en la práctica médica habitual, resultando fundamental desde un punto de vista preventivo, adoptar unos hábitos posturales correctos y adecuar convenientemente el estilo de vida para evitar su desarrollo. Para ello, es prioritario conocer aquellas situaciones que pueden ser perjudiciales para la columna a fin de ser evitadas, así como aprender y aplicar los mecanismos corporales que actúan de forma protectora.

En términos generales, se considera que la columna vertebral sufre cuando mantenemos mucho tiempo la misma posición, adoptamos posturas forzadas o incorrectas, realizamos esfuerzos importantes o de forma repetida, y llevamos a cabo movimientos bruscos o violentos.

A continuación, comentaremos las medidas básicas de higiene postural que habitualmente se recomiendan para evitar las situaciones que determinan una sobrecarga mecánica sobre la columna vertebral.

Entre las medidas generales, es importante programar las diferentes actividades de manera que:

- ✚ No permanezca sentado, de pie, acostado, fregando, etc. durante periodos prolongados de tiempo, procurando alternar las actividades que requieran posiciones estáticas de pie, con otras que precisen estar sentado o en movimiento.
- ✚ Intercale periodos breves de descanso entre las diferentes actividades, para evitar la sobrecarga postural.
- ✚ Modifique adecuadamente su entorno en el caso de que fuera necesario, como por ejemplo el mobiliario, así como adecuar la altura de los objetos, la iluminación de la sala, etc., buscando la situación más cómoda y segura para la espalda.
- ✚ Planifique con antelación el movimiento y/o el gesto que vaya a realizar, evitando las prisas que pueden conllevar un mayor riesgo de provocar dolor.

Recomendaciones al estar de pie o caminando

Dado el elevado tiempo que diariamente pasamos tanto en posición bípeda (de pie) como caminando, es conveniente seguir ciertas recomendaciones que reducirán el riesgo que estas posturas tienen de desencadenar dolor de espalda:

- ✚ Coloque un pie más adelantado que el otro y cambie a menudo de posición, siendo más recomendable caminar a una velocidad cómoda que permanecer parado de pie.
- ✚ Mantenga un pie algo más elevado que el otro, sobre un taburete u objeto similar, con la espalda recta.
- ✚ Evite inclinar el tronco hacia delante mientras mantiene las piernas estiradas, siendo preferible doblar un poco las rodillas sin arquear la espalda.
- ✚ Camine manteniendo una buena postura, esto es, con la cabeza y el tórax erguidos y los hombros hacia atrás y hacia abajo.
- ✚ Utilice siempre que pueda zapatos cómodos, de tacón bajo (de 2 a 4 cm) y ancho, especialmente si va a estar mucho tiempo de pie o caminando.
- ✚ En actividades de pie que conlleven la utilización de los brazos, conviene hacerlo a una altura adecuada, evitando los estiramientos si eleva excesivamente los brazos, y las posturas encorvadas, si lo hace con los brazos demasiado bajos.

Recomendaciones al estar sentado

La postura sentada resulta fatigosa por la sobrecarga que determina en los discos intervertebrales de la región lumbar, y el esfuerzo muscular requerido para mantener la espalda y el cuello erguidos. Por estos motivos, es conveniente seguir las siguientes recomendaciones:

- ✚ Una buena posición es aquella en la que la espalda está erguida y correctamente alineada, con el peso del cuerpo repartido entre ambos glúteos, las plantas de los pies cómodamente apoyadas en el suelo, las rodillas en ángulo recto, alineadas o ligeramente elevadas por encima del nivel de las caderas, pudiendo cruzar los pies de forma alternativa. Si los pies no llegaran al suelo, es adecuado poner un pequeño taburete para apoyarlos.

Higiene Postural

LMCV - 05 - 2015

- ✚ La espalda debe estar firmemente apoyada contra el respaldo de la silla, empleando si fuera preciso un apoyo en la parte inferior de la espalda.
- ✚ Evite permanecer sentado de forma prolongada, siendo conveniente levantarse, ponerse de pie y realizar ejercicios de estiramiento de la región lumbar y/o caminar durante unos minutos.
- ✚ Si debe estar sentado de forma prolongada delante de una mesa de trabajo, procure que ésta se encuentre lo más próxima posible a la silla, evitando tener que inclinarse hacia delante; la altura de la mesa debe adecuarse a su estatura, evitando las mesas bajas que obligan a permanecer en una posición encorvada. Descarte los asientos blandos y sin respaldo, y no se sienta en el borde del asiento, ya que dejaría la espalda sin un adecuado apoyo.

Consejos para mantener una espalda saludable

- Si usted tiene dolor de espalda, evite el reposo prolongado en cama, ya que favorece la debilidad y atrofia muscular. Es suficiente un reposo relativo las primeras 48 horas y después retome progresivamente la actividad habitual, evitando las situaciones de riesgo para la espalda.
- No adopte posturas inadecuadas para la columna. Intente mantener, siempre que sea posible, las curvaturas fisiológicas de la misma, independientemente de la postura o gesto que tenga que realizar.
- Cuando vaya a permanecer mucho tiempo de pie, coloque uno de sus pies más adelantado y/o elevado.
- No incline el tronco hacia delante sin doblar las rodillas.
- Levante los pesos con la fuerza de sus piernas y no con la espalda. Si la carga que tiene que levantar es excesiva o voluminosa, pida ayuda.
- Utilice un colchón de dureza intermedia e intente dormir boca arriba o de lado con las rodillas flexionadas.
- Siéntese de forma correcta, con la espalda bien pegada al respaldo, los pies apoyados en el suelo y con un buen apoyo en la zona lumbar.

Higiene Postural

LMCV - 05 - 2015

- El exceso de peso influye negativamente en la espalda, en especial en la región inferior de la columna. Es fundamental mantener un peso adecuado para evitar sobrecargar la región lumbar.
- Intente dejar de fumar. Los fumadores son más propensos a desarrollar dolor de espalda por los efectos perjudiciales que provoca la nicotina sobre la circulación sanguínea.
- Practique relajación. La tensión excesiva, el estrés y los problemas emocionales tienen mucho que ver con la presencia y prolongación excesiva en el tiempo del dolor de espalda. Estas situaciones favorecen que la musculatura de la espalda se contraiga, se tense y se vuelva dolorosa.

Su salud no tiene precio, cuídela.