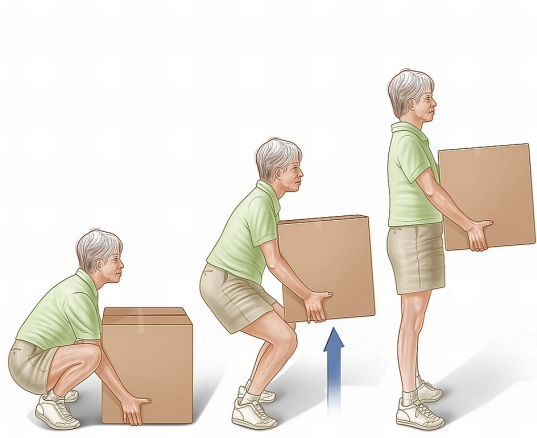


# Dolor de espalda: Cómo proteger la espalda - [Back Pain: How to Protect Your Back]



Casi todas las personas tienen dolor en la parte baja de la espalda en algún momento. A menudo es causado por uso excesivo, distensión o lesión. El envejecimiento puede ser un factor también, porque los huesos y los músculos tienden a perder fuerza a medida que se envejece. Pero a menudo, nos provocamos el dolor de espalda al no utilizar nuestros cuerpos con cuidado.

Puede reducir su riesgo de dolor en la parte baja de la espalda siguiendo algunos consejos sencillos acerca de una buena postura y de la mecánica corporal.

## ¿Por qué es importante estar pendiente de su postura y la mecánica corporal?

La mecánica corporal es la forma en la que usted utiliza su cuerpo. La postura es la manera en la que se sienta o se pone de pie. En muchos casos, el dolor en la parte baja de la espalda es el resultado de una mecánica corporal inadecuada o de una mala postura. Andar con los hombros caídos o utilizar la

espalda incorrectamente al levantar objetos pesados puede conducir a dolor en la espalda.

## Conceptos básicos de una buena postura

Una buena postura mantiene las tres curvas básicas de adelante hacia atrás que dan a la columna vertebral la forma de "S". Estas curvas ayudan a absorber el esfuerzo y el impacto en su cuerpo. Una buena postura es lo mismo, si está sentado o de pie.

- Párese y siéntese derecho sin encorvar ni arquear demasiado la espalda.
- Cuando se siente, relaje los hombros, mantenga los pies apoyados sobre el piso y evite inclinarse hacia delante.
- No adopte una postura encorvada. Encorvarse puede parecer más relajante, pero cuando se pierden las curvas normales de una columna equilibrada, en realidad está usted ejerciendo más esfuerzo en su cuerpo.
- Cambie de posición o levántese y dé una caminata corta siempre que pueda. Cualquier posición resulta incómoda después de un tiempo.

## Utilización de una buena mecánica corporal

### Levantar objetos

- Mantenga el objeto cerca del cuerpo.
- Flexione las rodillas y flexiónese desde la cadera. No arquee su columna vertebral mientras toma el objeto. Luego enderece las rodillas para levantarlo.
- Asiente la carga con cuidado, acuclillándose únicamente con las rodillas.
- No intente levantar usted solo algo demasiado pesado o complicado para

transportar, o que no le permita ver mientras camina.

### **Empujar y jalar**

- Elija empujar en vez de jalar. Empujar es más fácil para la espalda.
- Evite jalar siempre que sea posible.

### **Inclinarse y girar**

- Si necesita inclinarse hacia abajo para algo, trate de ponerse en cuclillas y más bien flexiónese desde las caderas. Inclinarse y encorvarse no son buenos para su espalda.
- Gire todo su cuerpo en lugar de torcer la cintura.
- No se incline y gire al mismo tiempo.

### **Posturas para dormir y para levantarse de la cama**

Si es posible duerma de lado. Coloque una almohada entre las rodillas cuando duerma de lado. Si duerme boca arriba, coloque una almohada debajo de sus rodillas.

Para levantarse de la cama:

- Ruede hacia un costado y doble ambas rodillas.
- Baje los pies sobre el lado de la cama mientras empuja hacia arriba con ambos brazos para sentarse.
- Deslícese hacia el borde de la cama y enderece las piernas para ponerse de pie.

### **Sentarse y ponerse de pie**

- Pruebe poniendo un cojín, una toalla enrollada o un apoyo lumbar cilíndrico (enrollado) en la parte curva de la espalda para lograr un apoyo adicional.
- Siéntese en una silla que sea tan baja como para poner ambos pies en el piso con las rodillas al nivel de las caderas. Si su silla o su escritorio están demasiado altos, utilice un apoyapies para elevar las piernas.
- Antes de levantarse, deslícese hacia la parte delantera de la silla. Después levántese.
- No se siente ni permanezca parado por mucho tiempo. Tome descansos regulares para caminar un poco y estirarse.