

Consejos para tu columna



Actividad Física a tolerancia

Camina, estira, si puedes haz gimnasia en la piscina, también puedes dedicar unos minutos por la mañana o en la noche para practicar ejercicios específicos para la zona lumbar.

Mientras duermes, cuida tu espalda

El colchón debe estar en condiciones óptimas y no ser ni demasiado blando ni demasiado duro. Procura dormir boca arriba, colocando una almohada bajo las rodillas y otra bajo la zona lumbar. Si te resulta incómodo o no te es posible, puedes dormir de medio lado, con las rodillas dobladas.

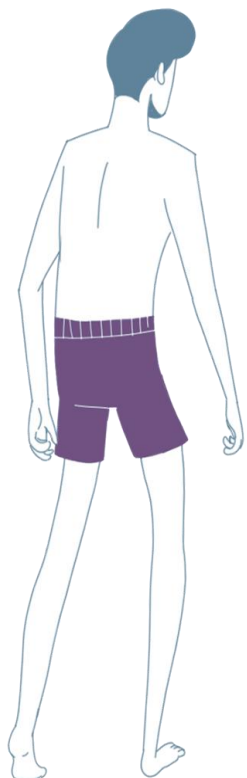
Cuando caminas

Evita caminar encorvado (a), hazlo irguiendo la espalda y elevando la cabeza.

No hay que abusar de los zapatos de tacón alto ni de los bolsos muy pesados, que cargan el peso en un único lado de nuestro cuerpo.

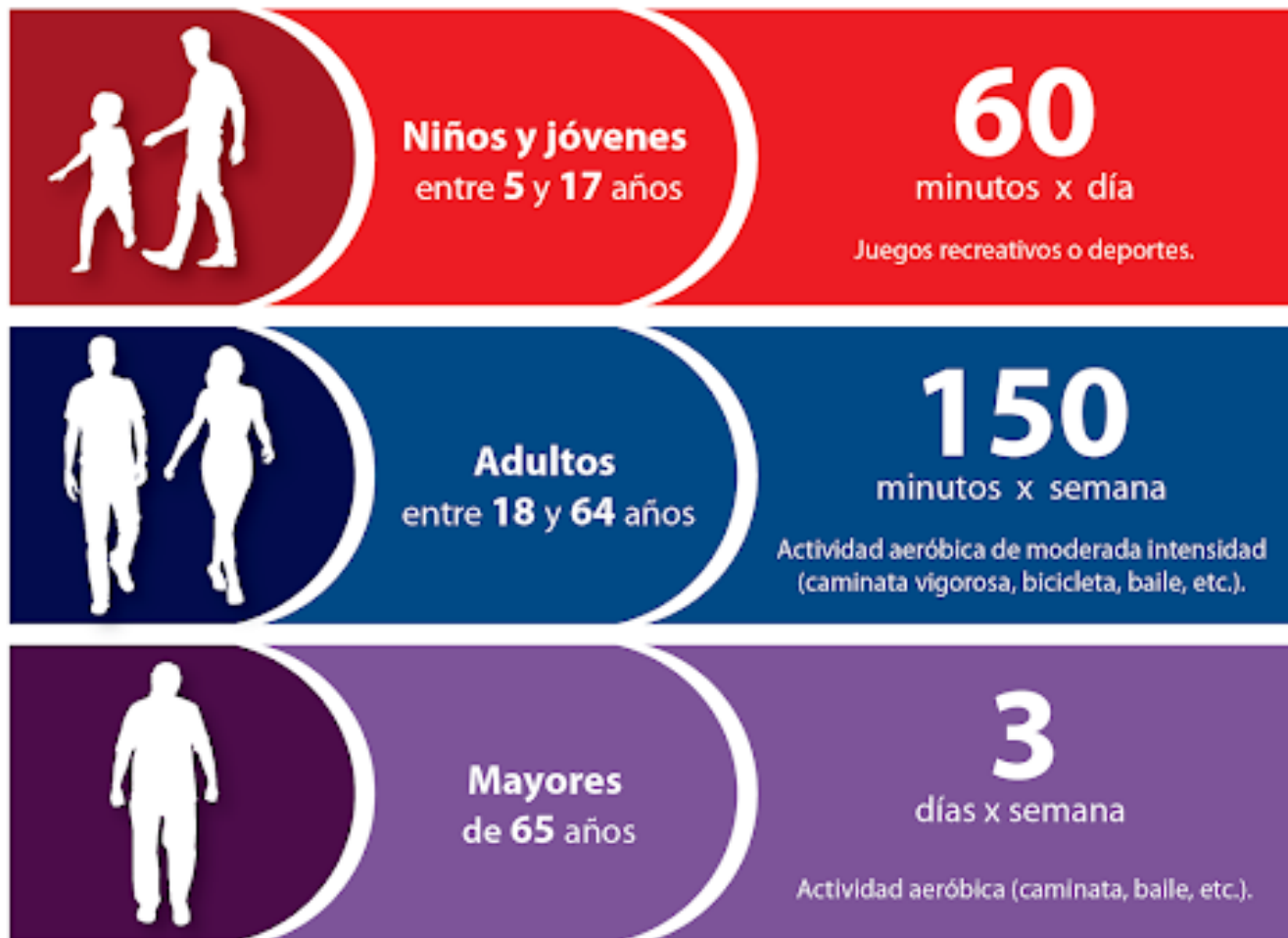
Vigila tu peso

Las personas con sobrepeso sufren una mayor tensión en los músculos de la espalda y, por lo tanto, tienen mayor predisposición a padecer dolores en la zona lumbar. Además de generar una carga extra en las rodillas.





Actividad Física a Tolerancia



Consejos para tu columna



Frente al Computador

La parte superior de la pantalla debe estar a la altura de nuestros ojos para evitar tener que levantar o inclinar el cuello. La espalda debe mantenerse apoyada en el respaldo y los pies, en el suelo o un soporte. Puedes usar un pequeño cojín en el asiento o en la zona lumbar para hacer más cómoda la postura.

Consejos para tu columna



Descargar o levantar un elemento

Si debes recoger del suelo un objeto pesado, no inclines la espalda, flexiona las rodillas y las caderas manteniendo la espalda recta y álzalo despacio, manteniendo el objeto lo más pegado al cuerpo que sea posible y evitando movimientos bruscos.

En caso de dolor de espalda

El dolor de espalda suele tener origen muscular, el calor local puede ayudarte a relajar la zona. Para ello, puedes aplicarte calor varias veces al día, en sesiones de 15 minutos, bien sea con una compresa eléctrica o convencional, siempre tener una temperatura media que puedas tolerar. Cuidado porque, puedes generar una quemadura.

Consulta a tu médico en caso de identificar algún cambio en tu espalda, para poder intervenir a tiempo. Recuerda que periódicamente debes visitar a tu médico.

Evita Reposo Total en Cama

Si ya sufres de dolor de espalda, la permanencia en cama está recomendada única y excepcionalmente al principio, cuando el dolor es muy intenso, o cuando la prescriba el médico. En todo caso, debe cambiarse de postura cada dos horas.

