

14.1. Espaldas sin dolor

El dolor de espalda es un problema de salud muy frecuente.



NO

¿Qué puede hacer?

- Para **levantarse sin dolor de espalda** tenga en cuenta las siguientes indicaciones:
 - **Duerma de lado** o bien boca arriba con un cojín bajo las rodillas, **evite dormir boca abajo**.
 - Duerma sobre un colchón firme, ni duro ni blando. Busque una almohada cómoda.
 - Procure **levantarse despacio**, poniéndose de lado hacia el borde de la cama, deje caer las piernas y luego siéntese apoyando las manos en el colchón.

Cuando se siente en la cama, debe llegar con los pies al suelo.

- Haga **estiramientos** matutinos. También ayuda estirarse bajo la ducha de agua caliente.
- Es mejor **vestirse y ponerse los zapatos sentado**.
- **Sentarse bien es importante.**
 - Use una silla que sujete la **espalda derecha**. Evite las sillas y sofás que le hagan resbalar. Siéntese despacio, no se desplome.
 - Mantenga sus rodillas un poco más altas que su trasero (puede ayudar un taburete bajo los pies).



SÍ



NO

- Evite cruzar las piernas. Es mejor cruzar los tobillos.
- Levántese apoyándose en el reposabrazos o en sus rodillas.
- Si **conduce**, pare para estirarse cada 2 horas. Ajuste el asiento del coche hasta alcanzar los pedales con la espalda bien pegada al respaldo.
- **Desperécese ante el ordenador.**
 - Procure tener la mesa a la altura de los codos y la pantalla a la altura de los ojos.
 - Es conveniente alternar la mano con que usa el ratón.
 - Cambie de tarea a menudo. Haga **pausas breves** para andar y estirar suavemente el cuello y los brazos.
- **Mejor caminar que estar de pie.**
 - Si ha de **estar de pie**, cambie de postura, ponga un pie sobre un taburete o haga pequeños paseos a menudo.
 - Si se apoya en la pared, puede relajar la espalda.
 - **Camine derecho**, como disfrutando del paisaje.
 - Gire moviendo todo el cuerpo y no solo la cintura.
 - Use zapatos de tacón bajo, de 2 a 5 cm.
- **Mejor limpiar un poco cada día** que hacer limpieza general.
 - La encimera de la cocina debe estar a la altura de la cintura.
 - Cambie de tarea a menudo. Siéntese para planchar.
 - Haga las camas de rodillas o bien **con las rodillas flexionadas**, no con la espalda doblada.
 - Barra y friegue de lado, con la escoba pegada al cuerpo.

• **Mejor empujar que arrastrar.**

- Mejor apóyese de espaldas al objeto y empuje con las piernas. Es preferible hacer varios viajes y repartir el peso en varios paquetes.
- Para coger un peso del suelo, es importante que **no doble la espalda**, sino las rodillas. Es mejor ponerse en cuclillas, abrazar el peso y subirlo. Evite girar el tronco mientras mantenga peso en alto.

• **Haga ejercicio.**

- Va bien caminar a diario, ir en bicicleta clásica (evite la bicicleta de montaña), hacer gimnasia en la piscina o nadar suavemente, trotar a ritmo suave.
- El ejercicio no debe dar dolor en ningún caso. Se puede acabar cansado, pero no dolorido.

• **Pierda peso** si le sobra.



SÍ

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si el dolor de espalda le despierta por la noche o no mejora con el reposo.
- Si, además, presenta fiebre o febrícula, cansancio, pérdida del apetito o de peso.
- Si el dolor le pasa a una pierna.
- Si el dolor es intenso o no mejora con el tratamiento inicial.

¿Dónde conseguir más información?

- http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo2/higiene_postural.pdf
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/howtopreventbackpainspanish/htm/index.htm