

Recomendaciones



Cada año el dolor de espalda afecta a millones de personas en México y Latino América. En consecuencia, mucha gente experimenta un deterioro de su calidad de vida. Ello impide disfrutar los pasatiempos, conduce a la pérdida de días de trabajo, y obstaculiza las actividades deportivas y de esparcimiento. No obstante, ¡también hay buenas noticias! Si se toman medidas sencillas es posible mejorar la salud de la espalda y el cuello, y disminuir la probabilidad de desarrollar problemas de columna más adelante en la vida.

En ColumnaSana tenemos el compromiso de ayudarlo ¡a recuperar la salud! No sólo nos enfocamos en la patología de su columna, sino que también le sugeriremos medidas para mejorar la salud general de su columna.

Lo invitamos a revisar las siguientes recomendaciones para una Columna Sana, y esperamos que las convierta en parte de su vida diaria.

RECOMENDACION 1

“Levante Ligero y Levante Bien”

Todos ocasionamos grandes esfuerzos a nuestra columna diariamente. Ya sea que usted se estire dentro de su auto para cargar a un niño, ponga las bolsas de la despensa en su cajuela, o corte maleza en su jardín, su espalda tolera una serie de agresiones diariamente. Cada vez que levantamos objetos demasiado pesados, o levantamos objetos en forma incorrecta, corremos el riesgo de lesionar nuestra columna. Para minimizar su probabilidad de una lesión por levantar objetos, siga los siguientes pasos sencillos:

- Si algo parece demasiado pesado, ¡no lo levante! ¡Pida ayuda!
- No levante con los brazos estirados; coloque siempre el objeto cerca de usted.
- Cuando levante o baje un objeto, doble las caderas y rodillas y mantenga la espalda derecha. No se agache para levantar un objeto o dejarlo en el suelo, y nunca levante nada con las piernas estiradas y la cintura flexionada.
- Nunca haga movimientos bruscos. ¡Levante suavemente! Nunca gire la espalda mientras mueve un objeto. ¡Mejor mueva los pies!



Mujer Sentada . Diego Rivera



Mujer Sentada . Arte Contemporaneo

RECOMENDACION 2

Párese derecho

¡Una buena postura es benéfica para su columna! Sin embargo, una mala postura puede dañar la columna y los músculos y ligamentos asociados a ella. Considere que sus orejas deben quedar arriba de la parte media de sus hombros.

Una postura jorobada ejerce un esfuerzo anormal sobre los músculos y ligamentos, ocasiona dolor de espalda y fatiga, y puede incluso hacer que la columna se quede fija en una posición anormal.

Es así que si usted quiere que su columna esté más saludable, y quiere verse mejor, siga estos dos sencillos consejos para tener una buena postura:

- Párese derecho: mantenga sus escápulas (paletas de la espalda) jaladas hacia atrás y abajo, y sus rodillas y espalda rectas.
- Frente en alto: Sostenga la cabeza bien derecha, sin inclinarla en ninguna dirección. Como guía general, considere que sus orejas deben quedar arriba de la parte media de sus hombros.

RECOMENDACION 3

Muchos de nosotros pasamos diariamente horas trabajando frente a una computadora. Los espacios de trabajo mal diseñados pueden ocasionar un desastre en su espalda y cuello. Si sus días de trabajo terminan con dolor de cabeza o espalda, revise las siguientes guías para un ambiente de trabajo “saludable para la espalda”.

Recomendaciones para una Columna Sana

www.columnasana.org



•¿Está sentado cómodamente? Su silla debería permitirle tener una "postura neutral", es decir, ninguna parte de su anatomía debe estar en una posición poco común o incómoda, mientras trabaja en su escritorio o monitor. Asegúrese de que su silla proporciona un buen soporte a su espalda, y que la silla no pellizque la parte posterior de sus rodillas. Sus pies deberían descansar firmemente sobre el piso, de manera que el ángulo detrás de las rodillas sea mayor de 90 grados. Sus antebrazos deben estar ligeramente angulados cuando estén apoyados sobre el teclado, mientras que la parte alta de los brazos debe poder descansar cerca de su cuerpo de manera relajada.

•Los ojos hacia adelante: El monitor de su computadora debe estar colocado de manera que quede directamente frente a usted, y no lo obligue a inclinar la cabeza hacia adelante, hacia atrás o hacia un lado para verlo cómodamente.

•Hable derecho: No sostenga el teléfono entre su oído y su hombro. Esta postura es una garantía de que tendrá problemas de cuello. Siéntese derecho y sostenga el teléfono pegado a su oreja, o compre uno de los diversos modelos de teléfonos de "manos libres".

RECOMENDACION 4

EMPIECE A MOVERSE

El ejercicio es crítico para mantener su espalda sana. Incluso unos cuantos minutos de ejercicio diariamente pueden beneficiar considerablemente a su espalda y cuello. Bajo la dirección de un médico o un experto en ejercicio, prepare una rutina de ejercicios que combine estiramiento, fortalecimiento y actividades aeróbicas. A nuestro personal siempre le da mucho gusto ayudar a los pacientes a desarrollar planes de ejercicio seguros y útiles.

RECOMENDACION 5

Y EN LA CAMA

La mayoría de la gente pasa una tercera parte de su vida ¡en la cama! Un colchón inadecuado o una posición dañina al dormir puede ser una causa significativa de dolor de espalda. Las siguientes son guías para dormir de una manera apropiada para su espalda y cuello.

•Para mantener una postura apropiada, duerma de lado con las rodillas dobladas y una almohada o cojín entre ellas. Sin embargo, si debe dormir boca arriba, coloque una almohada debajo de las rodillas, para ayudar a mantener las curvas naturales de la columna. Debe evitar dormir boca abajo con la cabeza hacia un lado, o dormir con una almohada muy grande.

•Asegúrese de que su colchón soporte su cuerpo de manera que se mantenga la alineación natural de la columna. Las camas blandas no dan un soporte suficiente, mientras que las excesivamente firmes pueden forzar al cuerpo a asumir posiciones que le ocasionan tensión.

•Voltee regularmente su colchón para que el desgaste sea parejo, y le proporcione un soporte consistente.

Aunque estas recomendaciones no son más que una breve selección de las que nuestro personal proporciona a nuestros pacientes, representan una importante base sobre la cual los pacientes pueden desarrollar una espalda y un cuerpo sanos.

Columna Sana

Esperamos que esta pequeña guía resuelva algunas de tus dudas .
Por favor si tienes alguna opinión te esperamos . Haz Contacto

