

# Cuídate...por ejemplo

## POR EJEMPLO...CUIDA TU ESPALDA

La espalda una de las partes de nuestro cuerpo a la que menos atención prestamos, y eso provoca que ocho de cada diez personas adultas tengan dolor en esa zona.

Los dolores lumbares afectan al 15% de la población española.

No solamente suponen la primera causa de incapacidad laboral, sino que se estima que en torno al 90% de la población general sufrirá una lumbalgia a lo largo de la vida.

Además, si no se tienen en cuenta medidas para corregir las causas, se volverá a repetir.

Cruz Roja te recuerda la importancia de cuidar tu espalda.

Poner en práctica una serie de sencillas normas te ayudarán a mantener tu espalda sana y a mejorar los dolores generados en esa parte de tu cuerpo:

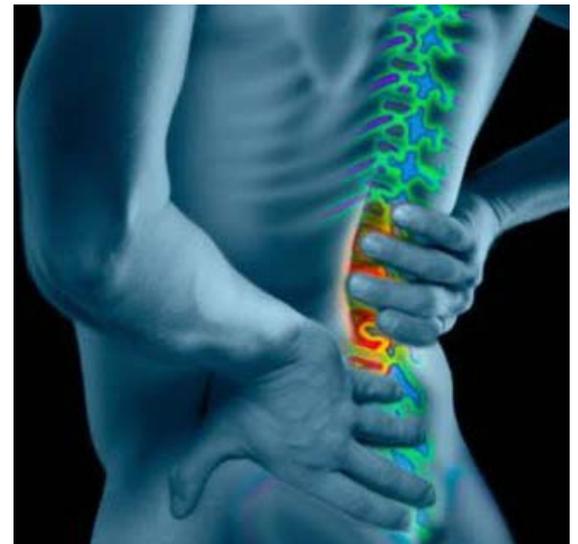
- por ejemplo, practica ejercicio o, en todo caso, mantente físicamente activo y evita el sedentarismo.
- por ejemplo, recuerda que el sobrepeso y la obesidad también son perjudiciales para la espalda.
- por ejemplo, cumple las normas de higiene postural destinadas a realizar las actividades cotidianas de forma que la espalda soporte la menor carga posible.
- por ejemplo, evita todas aquellas posturas que tienden a curvar, hundir o torcer la espalda.
- por ejemplo, no mantengas durante demasiado tiempo la misma posición, ya sea sentada o de pie. Hay que realizar pausas, cambiando la posición del cuerpo y efectuando suaves estiramientos musculares.
- por ejemplo, al barrer y fregar el suelo, asegúrate de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que te inclines.
- por ejemplo, adquiere la buena costumbre de agacharte doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta, en lugar de corvarla cuando tengas que recoger un objeto del suelo o levantar una carga. Una vez recogida, llévala siempre cerca del cuerpo y no la levantes por encima del pecho.
- Por ejemplo, dobla las rodillas para ajustar la ropa de la cama.
- Por ejemplo, súbete a una escalera o similar para limpiar los objetos que estén por encima del hombro.
- Por ejemplo, descansa una pierna en una pequeña tarima al planchar.
- Por ejemplo, para coger a los niños, actúa como si estuvieras cogiendo un peso normal.
- Por ejemplo, cuando vayas a la compra, reparte el peso en dos para llevarlo de forma equilibrada.
- Por ejemplo, a la hora de dormir, evita las almohadas excesivamente altas o dormir sin ellas, recordando que la mejor postura para tu espalda es dormir de costado con las piernas flexionadas.

### ¿Cuándo ir al médico?

Cuando no hay motivo aparente para tener lumbalgia; cuando dura más de lo habitual (considerando como normal 2 ó 3 días intensos y su desaparición en menos de 10 días); cuando no tiene una relación con el movimiento, es decir, que persiste en reposo o interrumpe el sueño; cuando se acompaña con signos de afectación general como fiebre, falta de apetito, adelgazamiento, depresión, etc.; cuando aparece en personas mayores fuera de la edad laboral; cuando se precede de un crujido brusco; o cuando el dolor se irradia a la pierna o produce sensación de fallo u "hormigueo".

### Algunos ejercicios para prevenir y combatir estos dolores

La mayoría de lumbalgias agudas ocurren por espasmo de la musculatura adyacente a la columna y por ello, lo más fácil es relajarla estirándola. Por ello se recomienda hacer estiramientos musculares suaves y progresivos. Si se trata de una lumbalgia crónica, se necesita un diagnóstico concreto para poder aconsejar un ejercicio u otro, aunque en general la idea es potenciar la musculatura anexa a la columna para que haga de sostén y equilibre cualquier movimiento de ese eje. Los ejercicios más indicados son los estiramientos, la natación o el 'pilates', entre otros.



Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.

Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española