

Cuidado de la espalda

¿Qué podemos hacer para prevenir el dolor de espalda?

El dolor de espalda tiene una alta incidencia (80%). Para prevenir lesiones y minimizar sus consecuencias os proponemos la siguiente estrategia:



1- Análisis de los factores de riesgo para la columna vertebral:

- Posturas incorrectas:
 - * estáticas mantenidas en el tiempo
 - * forzadas.
- Manipulación manual de cargas.

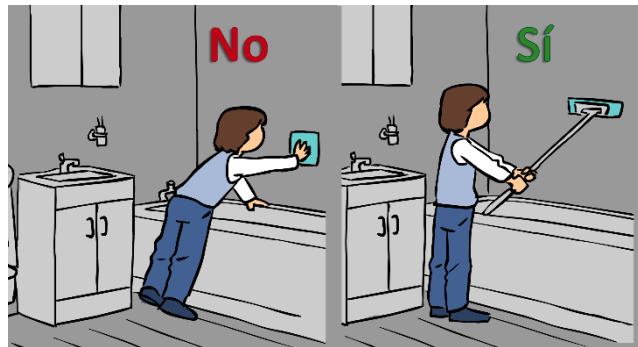
2- Pautas de educación postural:

La falta de simetría puede indicar anomalías en la postura, para ello ubícate frente a un espejo y verifica tu postura a partir de la altura de los puntos de referencia de simetría (hombros, caderas, rodillas y parte inferior del lóbulo de las orejas) y observa si estás en posición erguida, inclinada, etc.

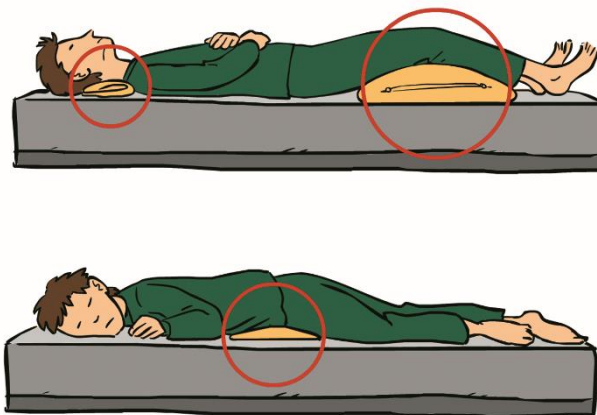
- Sentado.



- De pie.



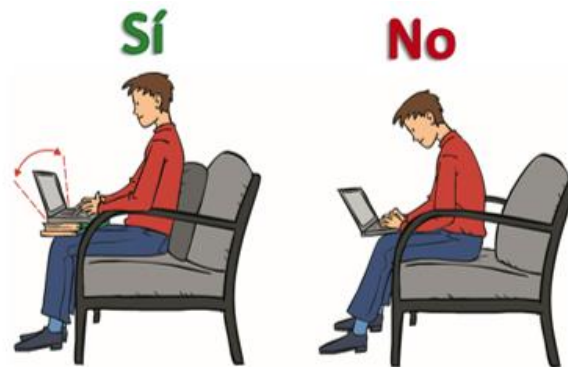
- Tumbado.



- Al agacharnos.



- Uso de nuevas tecnologías.



3- Programa de ejercicios de fortalecimiento muscular y autoestiramientos:

- Los ejercicios de fortalecimiento ayudan a mejorar el equilibrio de la fuerza muscular de la columna para prevenir lesiones y así mejorar la respuesta del cuerpo ante los requerimientos.

- Los estiramientos son fundamentales para mantener la elongación muscular y mejorar la flexibilidad de las articulaciones implicadas, garantizando una correcta movilidad.

* Columna dorsolumbar.

* Columna cervical.



4- Otras medidas para la promoción de la salud integral de la espalda:

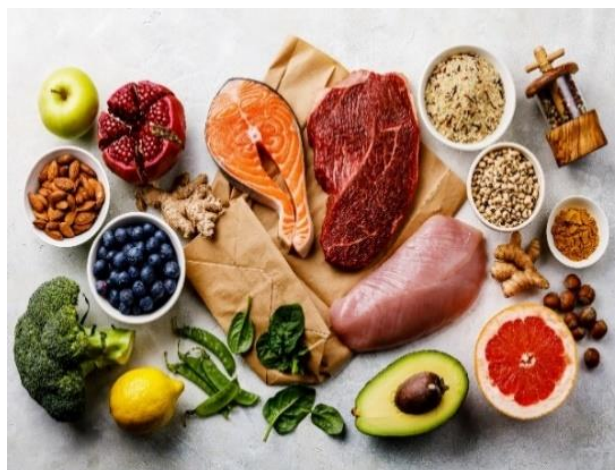
- Actividad física y deporte.

Puede resultarnos de especial interés, aprovechar para realizarlo durante días de descanso, en los que disfrutamos de más tiempo de ocio (que muchas veces nos llevan a hábitos no saludables en cuanto a ergonomía postural), de manera que obtengamos un doble beneficio. Por una parte, los propios que la actividad física genera en nuestro organismo, y, por otra, evitando pasar tiempo en posturas incorrectas (ya sea sentado, tumbado o con dispositivos tecnológicos)



- Alimentación y sobrepeso.

El sobrepeso tiene una incidencia elevada sobre el dolor de espalda. Generalmente es consecuencia directa de una incorrecta alimentación, de ahí la importancia de que llevemos una dieta saludable.



- Tabaquismo.

El tabaco es perjudicial para la salud de nuestra espalda porque disminuye la irrigación sanguínea de los discos intervertebrales.



- Estrés.

Al estar relacionado con el aumento de la tensión muscular, puede contribuir a la aparición de molestias y contracturas




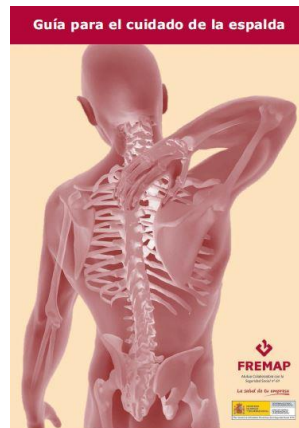
- Sueño.

Es especialmente importante descansar correctamente ya que el sueño ayuda a la recuperación física y psíquica, por lo que la falta del mismo dificulta la recuperación muscular.



Para más información, Diputación de Cáceres pone a tu disposición, en formato pdf.:

- ✓ Guía para el cuidado de la espalda (dentro de la guía se incluyen enlaces a vídeos explicativos de ejercicios y recomendaciones, con el indicativo )



- ✓ Cartel



¡Juntos para mejorar nuestra salud!