

Mejora tu espalda.

El sedentarismo, el sobrepeso y los factores psicológicos y afectivos son algunas de las causas de la lumbalgia. Un médico estadounidense propone un sencillo programa para fortalecer esta región.

La lumbalgia es una de las afecciones más frecuentes, ya que ocho de cada diez personas de los países desarrollados la han sufrido. Sometida a tensiones de todo tipo, a un desgaste progresivo y a los esfuerzos excesivos, la columna no sólo soporta el peso del cuerpo, sino también el de los desequilibrios emocionales.

¿Por qué duele la espalda? En más del 90 por ciento de los pacientes, el dolor se debe a una afección de la propia espalda.

Son las "afecciones mecánicas", que se reconocen porque el dolor varía con las posturas, los movimientos y los esfuerzos, y no se acompaña de ningún signo de enfermedad general, como la fiebre o pérdida de peso", explica el doctor Francisco M. Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs española, uno de los principales centros mundiales de investigación científica y atención sanitaria, especializado en dolencias de la espalda.

A su vez, la mayoría de las **afecciones "mecánicas"** se deben a un mal funcionamiento de la musculatura de la espalda. Otras veces, pueden ser debidas a las **lesiones estructurales** de los componentes de la columna vertebral, como fisuras (desgarro de la envuelta fibrosa del disco), protusiones (deformación de la envuelta discal) o desgaste de la articulación facetaria (la cual articula una vértebra con otra por detrás).

¿Quiere que la parte trasera de su cuerpo deje de fastidiar al resto de su anatomía? "¡Entonces deje de caminar con los hombros caídos!", aconseja por su parte, el doctor David Rothbart, experto del Grupo de la Espina Dorsal de Texas, en Southlake, Estados Unidos.

Este reconocido especialista asegura que una buena postura corporal no sólo tiene efectos psicológicos positivos, al aumentar la confianza de la persona en sí misma, sino que además ayuda a prevenir futuros problemas dorsales e incluso mejora la digestión.

Para evitar dolores y molestias y caminar más erguido, basta con seguir su sencillo "**programa diario**", para fortalecer la salud dorsal:

- **Por la mañana.** Durante dos minutos, póngase de pie ante un espejo y obsérvese de costado. Corrija su postura, hasta conseguir que sus orejas, hombros, caderas, rodillas y tobillos formen una línea recta. Su cuerpo se siente mejor cuando está bien alineado.
- **En el trabajo.** Dedique un minuto a este ejercicio: asegúrese de que sus pies se apoyan de forma plana sobre el suelo y sus ojos están al mismo nivel que el monitor del ordenador, sin obligarle a bajar la cabeza. Si su silla y escritorio son altos, deje descansar sus pies sobre un reposa-pies para que permanezcan planos.
- **A lo largo del día.** En seis ocasiones, tómese 30 segundos para comprobar su postura. Cuando tome asiento, sus hombros deben permanecer inclinados hacia atrás y sus muslos descansar paralelos al suelo. Dedique tres minutos diarios a esta actividad.
- **Mini-caminatas.** Tómese un descanso y camine un minuto por su casa u oficina, cinco veces a lo largo de la jornada. Estos breves paseos, que sólo requieren cinco minutos diarios en total, mejoran su postura corporal.
- **Por las noches.** Cuando se acueste en la cama, dedique 60 segundos a conseguir una posición de sueño adecuada, poniéndose de costado o sobre su espalda. Evite dormir “boca abajo”. Si permanecer de lado le resulta incómodo, coloque una almohada entre sus rodillas.

Nunca más dolores de espalda

Lo principal es aprender a adoptar las posiciones adecuadas. Cada vez son más las empresas que realizan cursos de ergonomía para que el estar sentado delante del ordenador no sea un suplicio. La espalda recta, mantener o no apoyar las muñecas a la hora de teclear o “clickear” con el ratón y levantarse de vez en cuando son algunos de los consejos que dan los especialistas.

Aunque la mejor opción es cuidar el estado del cuerpo con poses saludables, también se pueden evitar los problemas con unos simples estiramientos. Los deportistas, de hecho, realizan muchos. Forman parte de su entrenamiento diario para evitar que se produzcan lesiones.

Aparte de los estiramientos es importante darse una ducha caliente al llegar del trabajo. De este modo se aliviarán los músculos. En general la relajación es el mejor método para evitar los dolores de espalda.

Pero no sólo nos podemos relajarnos por medio de duchas cálidas. La respiración es una parte fundamental dentro de la relajación. Si se logra disponer de 10 minutos al día para uno en los que tomemos aire tranquilamente con un poco de música relajante ¡lograremos eliminar tensiones y que no se cargue la espalda!

Así que no sólo necesitamos un buen colchón para despertarnos sin tensiones musculares... ¡Anímate a practicar **Pilates, Streching, Espalda sana, Taichi...** para aprender a descansar!

El deporte es el mejor aliado

Hacer deporte es otro de los “**trucos**” para que no se sufran dolores. Si se practica diariamente, nuestro cuerpo resistirá más a las adversidades porque estará más acostumbrado a la fatiga. Sin un poco de esfuerzo no se consigue nada, y los beneficios compensan sobradamente. Pero hay que tener cuidado a la hora de practicar deporte. Lo mejor es, antes de iniciarse en una disciplina deportiva, consultar a un especialista.

Suele ser una buena opción, casi siempre, **la natación**, especialmente para la espalda. Es el deporte perfecto para fortificar los músculos que rodean la columna, de hecho lo suelen recomendar los fisioterapeutas. Pero **¡cuidado!**, hay que saber nadar bien y hay que saber qué tipo de estilo nos interesa según tu constitución. **Si no puede ser incluso contraproducente.**

Si no gusta el agua también está la opción de practicar otras actividades como el **Pilates**. Este es básicamente un sistema de gimnasia en el que se realizan estiramientos musculares, fortaleciendo músculos externos e internos. Sus resultados se observan a medio y largo plazo ¡Tampoco se sufrirán dolores con la edad si se practica habitualmente!

Estiramiento

Entre las mayores afecciones de la espalda se encuentra la escoliosis-deformación de la columna-, que puede incluso disminuir la altura de una persona. En este caso es importante primero acudir al traumatólogo que, lo más seguro, es que le envíe al fisioterapeuta para empezar rehabilitación.

Lo que está claro es que, para evitar los dolores de espalda lo mejor es adoptar una buena postura frente al ordenador o cualquier mesa de trabajo y combinarlo con un poco de ejercicio diario, dirigido por profesionales

Si se dispone de la posibilidad, es importante también recibir los cuidados de un buen masajista ¡y además es muy placentero!

La nutrición también debe ser un punto importante. Si nos faltan nutrientes, las carencias se manifestarán de una forma u otra. Falta de ciertos minerales nos harán perder masa ósea, que con los años se traducirán en afecciones esqueléticas. Falta de macronutrientes (proteína, principalmente), nos causarán falta de tono muscular y, en definitiva, sobrecarga articular al carecer de esa masa muscular que nos protege las articulaciones.

Por tanto, una dieta equilibrada, como la mediterránea, nos ayudará a tener nuestras necesidades nutricionales básicas bien cubiertas.

Aunque no se le preste mucha atención el cuidado de la espalda es importante, ya que los problemas serios surgen con la edad. El cuidado de hoy es un seguro de salud para mañana...

¿En qué postura has leído este reportaje?