

# AYUDAMOS A CUIDAR SU ESPALDA

Recomendaciones  
para preservar la  
salud de la espalda



Sólo tenemos una espalda, y es **para toda la vida**.  
No es sustituible, por lo que es muy importante  
mantenerla **sana y fuerte**, y saber cómo realizar todas  
las actividades diarias sin que sufra.

El objetivo de este folleto es dar unos consejos básicos  
para cuidar mejor nuestra espalda.

- La espalda forma parte del conjunto del organismo por lo que cuanto mejor sea su **salud global**, mejor será la salud de su espalda. Con ese fin, le ayudará **evitar el sobrepeso, dejar de fumar y reducir o controlar su ansiedad**.
- Manténgase físicamente **activo** y evite estar todo el día sentado. De lo contrario, su musculatura perderá fuerza y aumentará el riesgo de que le duela la espalda.
- Haga **ejercicio habitualmente**: nadar, correr o ir en bicicleta le podrán en buena forma física. Los ejercicios de gimnasio pueden lograr que su espalda sea potente, resistente y flexible. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno.
- Al transportar la compra a casa, use un carro y si debe hacerlo personalmente sin carro **reparta el peso por igual** entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible de su cuerpo evitando transportar más de dos kilos en cada brazo. En el caso de los niños, para transportar el material escolar se recomienda:
  1. Evitar cargar más del **10% de su propio peso**
  2. Tratar de transportar el **menor peso posible** y dejar en casa (o en las taquillas del colegio), todo lo que no se necesite.
  3. Si se puede, **utilizar una mochila con ruedas** y cuyo tirador tenga una altura regulable.
  4. Si no, usar una mochila de tirantes anchos y pasarlos por ambos hombros. Llevar la mochila tan pegada al cuerpo como sea posible y relativamente baja (justo por encima de las nalgas). Evitar llevarla en la mano como si fuera una cartera.

- Evite los zapatos de tacón alto y los de plataforma si debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Un zapato completamente plano, sin ningún tacón, tampoco es lo ideal, especialmente si existen problemas de rodilla. Un tacón de 2 a 5 cms. suele ser adecuado.
- Mantenga una buena postura al estar sentado. Hágalo lo más atrás posible en la silla, apoyando firmemente su espalda contra el respaldo y evitar sentarse en el borde, dejando la espalda sin apoyo.
- Cambien de postura frecuentemente e intente levantarse cada 45-60 minutos.
- Cuando use el ordenador, coloque la pantalla frente a sus ojos y a la altura de su cabeza. Debe acercar la silla al teclado lo máximo posible, de forma que no tenga necesidad de inclinarse hacia delante.
- Al estar acostado, evite dormir boca abajo, pues al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar, para poder respirar, debe mantener el cuello girado durante varias horas.



Existen varias posturas correctas para estar acostado. Las posturas ideales son aquellas que permiten apoyar toda la columna en la postura que adopta ésta al estar de pie. La postura más aconsejable varía dependiendo de los hábitos de cada uno y según haya o no molestias a algún nivel de la columna (cervical, dorsal y/o lumbar) que, por lo tanto, debería protegerse especialmente. Un ejemplo de buena postura para dormir cuando se padecen problemas lumbares, es la postura fetal, apoyado de costado, cuidando que el cuello esté en el eje del resto de la columna, con las piernas y las caderas flexionadas.

Si la espalda le duele en la cama, use un colchón de firmeza intermedia (ni duro ni blando). Por otra parte, resulta recomendable que la longitud del colchón sea de 2 metros y la anchura 90 cm si es de uso individual y 150 cm para uso en pareja.



- La almohada, al dormir boca arriba, será relativamente fina y permitirá que el cuello forme con el resto de la columna el mismo ángulo que al estar de pie. Una almohada excesivamente ancha tendería a provocar que el cuello se flexionase exageradamente hacia delante, mientras que dormir sin almohada produciría la hiperextensión del cuello.

Si duerme apoyándose sobre un hombro, la almohada gruesa, debe mantener el cuello en el eje de la columna dorsal, asegurando que no caiga o rote.

Toda la información anterior es la que debe tener en cuenta al ir a comprar un colchón y almohada adecuados para usted. Recuerde es recomendable probar antes de comprar, explicando cuál es su postura al dormir, analizando sus características físicas y el conjunto de descanso anterior.

- Si le duele la espalda, no se derrumbe. Es muy probable que no tenga nada grave y sólo se deba a que sus músculos no están trabajando bien. **Evite el reposo**, lleve una vida lo más normal posible,  **siga estos consejos y manténgase tan activo como pueda para que vuelvan a funcionar correctamente.**



Para pedir consulta o solicitar más información,  
visite nuestra web [www.eede.es](http://www.eede.es)