



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Consejos saludables *para el cuidado* de su **ESPALDA**

CONSEJOS SALUDABLES PARA EL CUIDADO DE SU ESPALDA

Introducción

La columna vertebral es una estructura ósea longitudinal resistente y flexible, situada en la parte media y posterior del tronco, desde la cabeza hasta la pelvis, envuelve y protege la medula espinal, tiene además discos intervertebrales que son los que ayudan a soportar el impacto al realizar actividades como caminar, correr, saltar y movimientos de flexión y extensión de la columna.

La columna vertebral está dividida en 4 regiones:



Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si los sometemos a esfuerzos a los que no están acostumbrados a resistir, como son movimientos repetitivos, carga de peso, empujar objetos pesados y en general malos hábitos posturales durante actividades de la vida diaria.



POSTURAS BÁSICAS

A continuación proporcionaremos algunos consejos saludables para el cuidado de su espalda durante las actividades de la vida diaria, que van encaminadas a mejorar los hábitos posturales.

Actividades de la Vida Diaria:

Sentarse y levantarse de la silla



Al sentarse o levantarse de una silla, doble sus rodillas y haga la fuerza con los músculos de las piernas y no con los de la espalda.

La columna debe permanecer recta.

En su casa o en su trabajo, siéntese en una silla recta con espaldar firme. No use sofá o sillas blandas, ni sillas mecedoras o con rodachines; tampoco sillas muy altas o muy bajas.



Siéntese de manera que sus caderas queden recostadas al espaldar del asiento para que puedan sostener el peso del tronco. La espalda debe descansar en el espaldar del asiento y las rodillas deben quedar más altas que las caderas. Para esto puede utilizar un banquito para los pies.



CONSEJOS SALUDABLES PARA EL CUIDADO DE SU ESPALDA

Posturas correctas al dormir



Cuando vaya a dormir, acuéstese de medio lado usando una almohada en la cabeza y otra en medio de las piernas, o también puede acostarse boca arriba con una almohada debajo de las rodillas y otra debajo del cuello.



Al acostarse, siéntese primero al borde de la cama manteniendo la columna recta y ayúdese con sus brazos hasta quedar acostado de medio lado, a medida que sube a la cama sus piernas con las rodillas dobladas. Luego gire hasta quedar boca arriba. Al levantarse de la cama, efectúe los mismos pasos en forma contraria.



Higiene y Autocuidado



No permanezca en la misma posición períodos largos, apóyese cambiando el peso del cuerpo de un pie a otro, o utilice un banquito. La columna debe permanecer recta. Mientras se afeita, se cepilla o se maquilla, conserve su postura sin inclinarse hacia el espejo. Nunca incline el tronco hacia atrás apoyándose en las manos sobre la cintura.

CONSEJOS SALUDABLES PARA EL CUIDADO DE SU ESPALDA

Manejo de Peso (levantar y empujar)



Al alzar o descargar objetos, separe los pies para tener una buena estabilidad, mantenga la espalda recta, doble las caderas y las rodillas y efectúe la fuerza con los músculos de las piernas y no con los de la espalda. Mantenga la carga cerca a su cuerpo y frente al pecho (carga de peso máximo de 15 - 20 kgs) Al empujar un objeto, hágalo doblando caderas y rodillas, manteniendo la espalda recta. La fuerza se hace con los músculos de las piernas y los brazos, y no con los de la espalda.





Actividades en el hogar



No barra ni trapee, ni use aspiradora cuando su espalda tenga algún problema. La posición correcta para barrer o trapear es separar los pies, doblar caderas y rodillas y mantener la espalda recta, siempre en dirección vertical. No utilice trapeadores o escobas con palos cortos porque debe inclinarse demasiado y puede producirle dolor. Para alcanzar lugares bajos (camas o mesas), lo indicado es flexionar las rodillas y mantener la espalda recta, sin encorvar la espalda.



Si necesita colocar o recoger algún objeto de una estantería a un nivel más alto que el de sus ojos, utilice un banquito o escalera, o pida la ayuda de otra persona. Los objetos pesados deben colocarse en la parte inferior de la estantería.



Recomendaciones en su puesto de trabajo



Las zonas de trabajo son aquellos espacios imaginarios que emplea el trabajador para desempeñar su labor. Se clasifican en zona mínima (la cual comprende el movimiento que se realiza con los brazos

flexionados y pegados al tronco) y zona máxima (definida por el movimiento que realizan los brazos extendidos).

En el escritorio, los objetos deben estar al alcance de las manos, sin tener necesidad de realizar movimientos de la columna como rotaciones, flexiones laterales o extensión.



Al sentarse frente al computador, se debe tener en cuenta que el monitor debe estar a la altura de los ojos y que la distancia del monitor a la cabeza debe ser de 45 a 50 cms.

La espalda debe mantenerse recta, los codos flexionados a 90° y las muñecas en neutro.

Además, debe utilizar apoya muñecas y apoya codos. Para conducir, empuje el asiento del conductor hacia adelante de manera que sus caderas queden recostadas al espaldar del asiento. Su espalda también debe descansar sobre éste, sus rodillas deben quedar más altas que sus caderas. El timón y los pedales deben alcanzarse con facilidad.



Gráficos y texto en esta página, resumido de: Ergonomía en Movimiento. Unilver, 2001.

Fundación Valle del Lili,
Av. Simón Bolívar Cr 98 No. 18 - 49
Tel: 331 9090 Ext.: 3234 - 3236
www.valledellili.org



**UNIDAD DE MEDICINA
FÍSICA Y
REHABILITACIÓN**

**Excelencia
en Salud**
al Servicio de la Comunidad