

sábado, 2 de septiembre de 2017 | 8:44 0

Dolor de espalda

CRISTINA LÓPEZ FIGUERES

(Médico Rehabilitadora del ASNC)

La espalda es el sostén de nuestro cuerpo, un eje formado por 24 vértebras en las que se distinguen tres segmentos, la columna cervical, dorsal y lumbar. Participa en todas las actividades de nuestra vida cotidiana desde el trabajo, hasta sentarnos o caminar y a medida que van pasando los años inicia el periodo natural de desgaste. Es por ello que es de vital importancia conocerla y cuidarla, porque del estilo de vida que adoptemos, de cómo realicemos el manejo de la carga de pesos o desarrollemos nuestras actividades tendremos más tendencia a desarrollar dolor de espalda.

El dolor de espalda es una de las plagas de las sociedades industrializadas a partir de la tercera década de la vida, de hecho afecta a 8 de cada 10 personas en algún momento de su vida. Una gran parte de este dolor se debe al prematuro envejecimiento del disco y los elementos que la forman, proceso que es acelerado por las múltiples posturas, gestos y movimientos que hacemos de forma incorrecta, es decir, por estilos de vida poco saludables para la columna. Estos mismos estilos de vida incorrectos y el marcado sedentarismo de nuestra sociedad, también están influyendo en los más jóvenes, que consultan cada vez más por dolor de espalda.



Al hablar de higiene postural hacemos referencia al conjunto de medidas saludables para nuestra espalda y es el deber de todos realizarlas y promocionarlas desde edades tempranas.

-) Evitar el sobrepeso con una dieta equilibrada
-) Realizar ejercicio físico o deporte de forma regular y adecuada
-) Sentarnos correctamente con la espalda apoyada sobre el respaldo y los pies descansando en el suelo o en su defecto una tarima
-) Utilizar atril para leer y estudiar, evitando inclinarnos en exceso sobre la mesa
-) Evitar posturas mantenidas de pie quieto
-) Procurar no dormir boca abajo

Parte de estas medidas también es el uso correcto de la MOCHILA para el colegio, cada día son más los padres que se cuestionan cuál es la mejor manera que tienen sus hijos de transportar los libros, en general podemos recomendar:

-) Que la mochila sea acorde con la altura y la edad del niño
-) Que tenga acolchada la espaldera y los tirantes y que éstos además sean regulables, preferiblemente la mochila tiene que tener cinturón que se debe emplear.
-) Los libros se deben ordenar desde el más pesado que irá pegado a la espalda hasta el más ligero.
-) En los bolsillos se colocará el pequeño material.
-) Los tirantes se deben colocar de forma simétrica y regularlos proporcionando la suficiente holgura para el libre movimiento de los brazos
-) La mochila debe adaptarse a la curva de la región dorsal, evitando que el fondo de la mochila rebase en más de 10cm la cintura del niño.

En general el peso recomendado es el 10% del peso corporal del escolar, de tal manera que si el niño pesa 35 Kg. la mochila pese 3.5Kg, en los casos que el niño tenga que transportar más peso se puede utilizar la mochila con carrito aunque éste incrementa el peso en 1.5 a 2 Kg. por lo que se deberá transportar empujándolo y no arrastrándolo.

Recordemos que sólo tenemos una espalda y es para toda la vida, no es sustituible por lo que es muy importante mantenerla sana y fuerte y sólo depende de cada uno cuidarla y poner en práctica cada una de estas medidas de higiene postural.