

Dolor de Espalda

Por **Gema Aguado Pinto, Fisioterapeuta de FISIOYESTE**

El dolor de espalda es una patología de amplia incidencia. Cerca del 80% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida. A pesar de ello, no somos conscientes de cómo nos sentamos, de cómo permanecemos de pie o de cómo manipulamos una carga. Durante la jornada laboral y el tiempo libre adoptamos posturas mantenidas y forzadas, manipulamos pesos y efectuamos movimientos repetitivos que inciden de forma directa en nuestra espalda.

Por todo lo anterior, la concienciación para adoptar hábitos saludables y tener una buena higiene postural son nuestras principales herramientas para evitar el dolor de espalda.

Algunos consejos de Cuidados Posturales:

Distribuya su peso uniformemente mientras está de pie. Mantenga un pie elevado sobre una caja o peldaño si está de pie durante periodos largos. Lleve zapatos de tacón bajo para evitar tensiones en la espalda.

Mantenga la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla, con ambos pies apoyados en el suelo o elevados en un reposapiés. Evite hundirse en ella.

La tabla de planchar y el fregadero deben llegar a la altura del ombligo para poder realizar las tareas sin doblar la espalda. La escoba o la fregona deben tener la suficiente altura para que alcancen el suelo sin que se incline la espalda.

Al levantar objetos pesados doble las rodillas y mantenga la espalda recta. Pegue la carga al cuerpo y evite los movimientos de torsión y giros cuando coja una carga.

Es importante aprender a adoptar posturas adecuadas para que las actividades de la vida diaria se lleven a cabo de la mejor manera posible.

Y recuerde que es mucho más fácil prevenir que curar... ■

