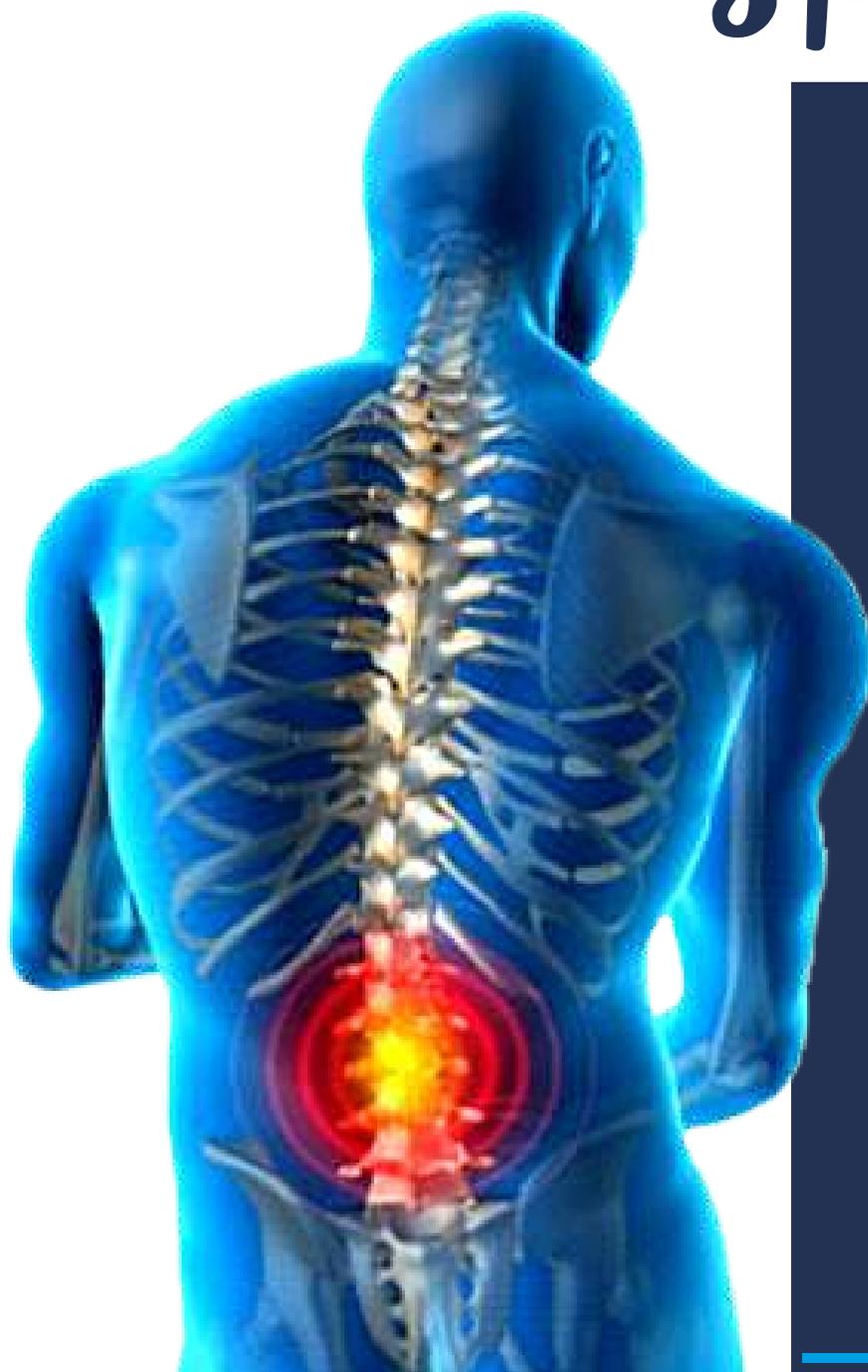


# ¿Cómo cuidar la espalda?



La columna vertebral está compuesta principalmente por las vértebras, los discos y la médula espinal. Esta es el eje principal del cuerpo humano y sobre la que recaen todos los impactos negativos de los malos hábitos.

Si bien, los dolores de espalda pueden deberse a enfermedades degenerativas, traumatismos o golpes, también se puede dar por otras causas: “A menudo, el dolor proviene de malos hábitos que repetimos una y otra vez en nuestro día a día, como sentarnos incorrectamente o caminar con una postura inadecuada. También pueden causarlo el estrés o la fatiga muscular”

En muchos casos, es posible aliviar el dolor de espalda de forma natural con masajes o aplicando calor en la zona afectada, pero si el dolor va más allá, sería necesario buscar un concepto médico. Sin embargo, es cierto, que, en este caso, la mejor medicina es la prevención. “Se debe evitar tanto que se produzca la lesión como que el dolor se cronifique, porque puede deteriorar la calidad de vida”

## 10 consejos para una espalda sana

1. **Prestar atención a la manera de caminar:** sin ser conscientes de ello, andamos encorvados, cargando el peso de los hombros hacia delante. “Hay que **evitar esta tendencia, irguiendo la espalda y elevando la cabeza**”, del mismo modo, tampoco hay que abusar de los zapatos de tacón.
2. **Cuidar la postura mientras dormimos:** el colchón debe estar en condiciones óptimas y no ser ni demasiado blando ni duro. La mejor postura es boca arriba, colocando una almohada bajo las rodillas y otra debajo de las lumbares.
3. **Vigilar el peso:** las personas con sobrepeso sufren una mayor tensión en los músculos de la espalda y, por tanto, tienen mayor predisposición a padecer dolores en la zona lumbar.
4. **No descuidar la postura frente al computador:** La pantalla deberá estar a la altura de nuestros ojos para evitar tener que levantar o inclinar el cuello”.
5. **Doblar las rodillas para levantar peso:** si hay que coger algo del suelo, no hay que inclinar la espalda, en su lugar, flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.
6. **Huir de los movimientos repetitivos:** los gestos que se repiten constantemente pueden llegar a sobrecargar una zona concreta de la musculatura, y provocar que duela. “**Trate de evitar estos gestos cuando sea posible y, si estás obligado(a) a realizarlos, presta atención para**

llevarlos a cabo de manera correcta. Además, es fundamental realizar breves descansos en los que puedes aprovechar para realizar estiramientos, cambiar de postura o caminar un poco”.

7. **Realizar estiramientos del cuello:** todos los días y de manera suave y lenta, de arriba abajo, de lado a lado y de oreja a oreja. Son importantes, especialmente después de realizar ejercicio físico.
8. **Relajarse y hacer ejercicio:** realizar técnicas de relajación o hacer ejercicio de manera regular **puede ayudar a prevenir el estrés y evitar que se acumule la tensión** en los músculos.
9. **Protegerse en la carretera: abrocharse el cinturón y ponerse el casco,** tanto en la moto como en la bicicleta, reduce considerablemente el riesgo de lesiones cervicales.
10. **Consultar al médico:** preguntar a los profesionales médicos sobre el **uso de analgésicos y antiinflamatorios** para aliviar el dolor y mejorar la capacidad funcional de la espalda.

## Ten en cuenta:

# 1

Aunque en momentos te sientas perdido y sin fuerzas, recuerda que **cada día puede ser el comienzo de algo maravilloso.**

# 2

“El Señor es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? El Señor es la fortaleza de mi vida; **¿de quién he de atemorizarme?**”  
(Salmos 27:1)