

## 10 consejos para cuidar nuestra espalda



### 1 **Cuida tu espalda, también mientras duermes.**

Utiliza un colchón ni muy duro ni muy blando, y mantén una correcta postura: mejor boca arriba, con una almohada bajo las rodillas y otra bajo las lumbares. Si te resulta incómodo, duerme de medio lado, con las rodillas dobladas.

### 2 **Realiza ejercicio diario.**

Caminando, haciendo gimnasia en la piscina o nadando de espaldas reforzamos la musculatura lumbar.

### 3 **Presta atención a la manera en que caminas.**

Intenta no caminar encorvado, sino erguido. Y no abuses de los zapatos de tacón alto ni de los bolsos pesados.

### 4 **Vigila el sobrepeso.**

Las personas con sobrepeso sufren mayor tensión en los músculos de la espalda, por lo que tienen mayor predisposición a padecer dolores lumbares. Existen fajas específicas para mujeres embarazadas.

### 5 **No descuides la postura frente al ordenador.**

La parte superior de tu pantalla debe estar a la altura de tus ojos, para evitar tener que levantar o inclinar el cuello. La espalda debe estar recta contra el respaldo y los pies apoyados. Una buena silla adaptable en altura y un reposapiés pueden ser herramientas muy útiles. También puede recurrir a un pequeño cojín en la zona lumbar.

### 6 **Dobla las rodillas para coger pesos.**

Al recoger del suelo objetos pesados, hazlo sin inclinar la espalda: flexionando las rodillas, con la espalda recta y levantándolos pegados al cuerpo.

### 7 **Huye de los movimientos repetitivos.**

Pueden llegar a sobrecargar una zona concreta de la musculatura. Si debes repetir estos gestos, intenta hacerlos correctamente y realizar descansos y estiramientos, cambiar de postura con frecuencia o dar paseos.

### 8 **Evita el reposo total en cama.**

Si empiezas a sufrir lumbago, trata de hacer vida normal, sin coger pesos ni realizar movimientos que te causen dolor, y practicando ejercicio moderado. La permanencia en cama está recomendada excepcionalmente al principio, si el dolor es muy intenso, o cuando sea recomendada por el médico, y siempre que se cambie de postura cada dos horas.

### 9 **El calor, un buen aliado.**

El dolor de espalda suele tener origen muscular, por lo que la terapia térmica puede ayudarte a relajar la zona. Podemos aplicar calor varias veces al día con una manta eléctrica, kits especiales o bolsas de agua.

### 10 **Consulta al médico o al farmacéutico.**

Le preguntaremos sobre el uso de analgésicos y antiinflamatorios para aliviar el dolor, o sobre la opción de tomar relajantes musculares en casos de dolor intenso, y siempre durante menos de una semana. Si al final de la segunda semana no hay mejoría, es conveniente acudir al médico.