

Diez consejos para una espalda sana

- **Uno de cuatro españoles sufre molestias en la zona lumbar o cervical, según la Encuesta Europea de Salud**
- **“Hábitos cotidianos como andar erguidos o cuidar la postura al estar frente al ordenador son determinantes para evitar dolores crónicos de espalda”, recuerda Javier Sánchez, experto médico de Cinfa**

Pamplona, 22 de enero de 2018- El dolor de espalda constituye una de las principales causas de baja laboral en nuestro país y el segundo motivo más frecuente de consulta médica, solo superado por la cefalea. De hecho, según la última Encuesta Europea de Salud en España, uno de cada cuatro españoles sufre dolor en la zona cervical o lumbar.

Los problemas de espalda, que pueden producir un dolor intenso e incapacitante, pueden estar provocados por distintas 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, la fatiga muscular, algunas enfermedades degenerativas o traumatismos fruto de accidentes”, explica Javier Sánchez, experto médico de Cinfa.

Las personas con sobrepeso, las mujeres embarazadas o quienes trabajan habitualmente cargando pesos o pasan mucho tiempo de pie en su puesto laboral son las más propensas a sufrir estas molestias, “aunque pueden afectar a cualquier persona, sobre todo a partir de la cuarta década de vida. Además, tiende a convertirse en crónico en personas mayores”, añade el experto de Cinfa.

Prevenir, mejor que curar

El dolor puede tratarse con masajes, calor en la zona afectada y analgésicos, antiinflamatorios o relajantes musculares, siempre bajo supervisión médica. Sin embargo, en este caso, la prevención constituye una de las mejores armas para combatirlo.

Como recuerda Sánchez, “se debe evitar tanto que se produzca la lesión como que el dolor se cronifique, porque puede deteriorar en gran medida la calidad de vida. Por este motivo, además de cuidar nuestro peso y estado físico, es primordial adquirir una buena higiene postural cuando trabajamos, caminamos, levantamos peso o dormimos. Por ejemplo, un hábito tan sencillo como andar erguidos puede librarnos de padecer dolor de espalda crónico”.

Diez consejos para cuidar nuestra espalda:

- 1. Presta atención a la manera en que caminas.** En muchos casos, sin ser conscientes de ello, andamos encorvados, cargando el peso de los hombros hacia delante. Es importante evitar esta tendencia, irguiendo la espalda y elevando la cabeza. Y no hay que abusar de los zapatos de tacón alto ni de los bolsos muy pesados, que cargan el peso en un único lado de nuestro cuerpo.
- 2. Cuida la espalda también mientras duermes.** Nuestro colchón debe estar en condiciones óptimas y no ser ni demasiado blando ni demasiado duro. La mejor postura es boca arriba, colocando una almohada bajo las rodillas y otra bajo las lumbares. Si es incómodo o no es posible, se puede dormir de medio lado, con las rodillas dobladas y una almohada no demasiado alta.
- 3. Vigila tu peso.** Recuerda que las personas con sobrepeso sufren una mayor tensión en los músculos de la espalda y, por lo tanto, tienen mayor predisposición a padecer dolores en la zona lumbar. En el caso de mujeres embarazadas, existen fajas específicas para aliviar las molestias.
- 4. No descuides tu postura frente al ordenador.** La parte superior de la pantalla deberá estar a la altura de nuestros ojos para evitar tener que levantar o inclinar el cuello. La espalda debe mantenerse apoyada en el respaldo y los pies, en el suelo. Una buena silla adaptable en altura y un

reposapiés pueden ser herramientas muy útiles. También puede recurrirse a un pequeño cojín en la zona lumbar.

5. **Dobla las rodillas al levantar peso.** Si debes recoger del suelo un objeto pesado, no inclines la espalda. En su lugar, flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta y álzalo despacio, manteniendo el objeto lo más pegado al cuerpo que sea posible y evitando movimientos bruscos. Si este tipo de movimientos deben repetirse con frecuencia, puede ser conveniente utilizar una faja protectora.
6. **Huye de los movimientos repetitivos.** Los gestos que se repiten constantemente pueden llegar a sobrecargar una zona concreta de la musculatura y provocar que nos duela. Trata de evitar estos gestos cuando sea posible y, si estás obligado u obligada 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. **Realiza estiramientos de cuello.** Hazlos todos los días y siempre de manera suave y lenta, de arriba abajo, de lado a lado y de oreja a oreja. Los estiramientos son especialmente importantes antes y después de realizar ejercicio físico.
8. **En la carretera, protégete.** Abrocharse el cinturón de seguridad dentro del automóvil y ponerse el casco al ir en moto o bicicleta reduce en gran medida el riesgo de lesiones cervicales en caso de accidente.
9. **Aprende a relajarte y haz ejercicio.** Realizar técnicas de relajación o hacer ejercicio de manera regular puede ayudarte a prevenir el estrés y evitar que se acumule tensión en los músculos, especialmente en los del cuello. Igualmente, practicar disciplinas como el pilates o el yoga puede ayudarte, además de a relajarte, a fortalecer el cinturón abdominal y otros grupos musculares de la espalda.
10. **Consulta a tu médico o tu farmacéutico.** Puedes preguntar a los profesionales sanitarios sobre el uso de analgésicos y antiinflamatorios para aliviar el dolor y mejorar la capacidad funcional de la espalda, o sobre la posibilidad de tomar relajantes musculares, en el caso de que el dolor sea muy intenso. Este tipo de tratamientos siempre deben utilizarse bajo supervisión profesional y su utilización no debe superar la semana.

El proyecto de divulgación en salud de Cinfa

En la web www.cinfasalud.com puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Google+](#), [CinfaSalud en Pinterest](#) y [CinfaSalud en Youtube](#).

Sobre Cinfa

Cinfa es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. Con 49 años de experiencia, su actividad se divide en cinco líneas de productos: medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; medicamentos sin receta y productos de cuidado de la salud; soluciones de movilidad Farmalastic; tratamientos para el cuidado de la piel Be+; y soluciones nutricionales N^s Nutritional System.

El laboratorio, de 100% capital español y ubicado en Navarra, está integrado por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad que aporten salud y bienestar.

Departamento de Comunicación de Cinfa:

Saioa Aldaya.
Tif: 948 007 163
saioa.aldaya@cinfa.com
www.cinfa.com