

Dr. Ricardo Monge Especialista

La higiene de columna o postural, es un conjunto de normas cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en reposo o en movimiento y así evitar posibles lesiones, aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral.

Actualmente nuestros trabajos nos exigen pasar periodos prolongados frente a la computadora, en el teléfono móvil o bien realizar trabajos en casa que sean extenuantes. Todos estos factores pueden generar dolores y lesiones en la columna vertebral.

Por eso, en este documento te dejo algunas recomendaciones para una columna vertebral sana

Contenido

Mantente activo: el primer paso para la higiene de columna
Posturas correctas a la hora de dormir
Boca arriba
De lado
Boca abajo
Recomendaciones para acostarte, sentarte y levantarte
Acostarse
Sentarse
Levantarse
Consejos de higiene de columna en el automóvil
Sugerencias si te encuentras de pie
Recomendaciones para realizar tareas domésticas
Tips a la hora de manipulación de cargas
Consideraciones en el uso de aparatos electrónicos
Otras recomendaciones que no deberías de ignorar
10 Evita lesiones con las medidas de higiene de columna

Mantente activo: El primer paso para la higiene de columna

La columna está rodeada por músculos y ligamentos que, al fortalecerse, mejoran su estabilidad y flexibilidad. Sin embargo, en el día a día, solemos mantener una misma postura, ya sea buena o mala durante horas, lo que genera tensión muscular, presión y con el tiempo dolor.

Esta inactividad, sumada a sostener una postura durante muchas horas (incluso si es correcta) nos puede traer diferentes consecuencias, por eso es ideal hacer pausas cada 45 minutos para estirarnos.

Posturas correctas a la hora de dormir

¿Te ha pasado que duermes toda la noche, pero al despertar te sientes más cansado y con dolor? Esto suele ocurrir porque adoptamos posturas inadecuadas al dormir, lo que desalinea nuestra columna y ejerce presión sobre zonas clave como el cuello, los hombros, la espalda o la cadera.

Cuando el cuerpo no está bien alineado, algunos músculos se sobrecargan, mientras otros se estiran demasiado, generando molestias e incluso afectando la calidad del sueño

Para mantener una correcta higiene de tu columna vertebral se recomienda que duermas boca arriba o de lado. A continuación, te explico con más detalle al respecto:

Boca Arriba:



Coloca una almohada delgada debajo de tu cuello y la cabeza y asegúrate de que queden alineados con el tronco.

También coloca una almohada un poco más gruesa debajo de las rodillas, facilitará el descanso de la zona lumbar.

De lado:



Coloca una almohada gruesa por debajo del cuello para asegurar que se mantenga en línea con el tronco.

Luego coloca otra almohada en donde terminan tus costillas y comienza tu columna. Deja tus dos piernas flexionadas o extiende la de abajo y flexiona la de arriba y, por último, coloca una almohada por debajo de la rodilla que llegue hasta el tobillo.

Boca Abajo:



Recomendaciones para acostarte, sentarte y levantarte

Acostarse

Para acostarte, en primer lugar, siéntate en el borde de la cama.



Luego, inclínate de lado ayudándote con los brazos al mismo tiempo que subes las piernas semiflexionadas.



Sentarse

Para sentarte en una silla o sillón, colócate de espaldas y agáchate flexionando las rodillas con el cuerpo inclinado hacia adelante y la cabeza agachada.

Puedes ayudarte apoyando las manos sobre la silla o sobre los descansabrazos.



Levantarse

Para levantarte de la cama, acuéstate de lado bien cerca del borde de la cama.

Deja caer las piernas hacia el costado y al mismo tiempo incorpora el torso con la ayuda de los brazos.



Por último, para levantarte de una silla acércate al borde, coloca los pies en el frente de la silla, inclina el cuerpo y la cabeza hacia adelante y sujétate de los descansabrazos para ayudarte.





Puede parecer complicado, pero te aseguro que, si incorporas estos movimientos como hábitos, tu columna mejorará notablemente.

Recomendaciones para una buena postura al manejar

Con el tráfico y las largas distancias, pasamos horas al volante, y sin darnos cuenta, adoptamos posturas que parecen cómodas, pero que a la larga tensan la espalda, el cuello e incluso los hombros. Una mala postura al manejar, tener los brazos muy estirados, llevar el respaldo muy inclinado puede sobrecargar músculos y articulaciones, generando molestias que van desde fatiga hasta dolores crónicos.

Por eso, mientras permaneces dentro del automóvil, acomoda el respaldo formando un ángulo de 90 a 100 grados.

Evita manejar con el asiento demasiado alejado del volante y sin apoyo lumbar.

Mantén una posición erguida y agarra el volante con ambas manos, con los codos ligeramente flexionados y los hombros apoyados.



Las rodillas deben estar algo más elevadas que las caderas, y los pedales tienen que manejarse con simples movimientos de tobillo y con el talón apoyado.

Para subirte al vehículo, primero siéntate de lateralmente y luego gira sobre tus glúteos para ingresar el resto del cuerpo.

De igual forma, para descender, gira sobre tus piernas y luego incorpora el resto del torso.

En caso de que permanezcas muchas horas en el automóvil ya sea por un embotellamiento o por un viaje largo, trata de descender del vehículo para estirar los músculos y caminar un poco.



Sugerencias si te encuentras de pie

Mantenerte de pie durante largas jornadas no solo causa fatiga: Está castigando tu columna vertebral. Con cada hora que pasa, la presión sobre tus vértebras aumenta, los músculos de la espalda se sobrecargan y la curvatura natural de tu columna puede alterarse. Los efectos van progresando poco a poco, por ejemplo: se disminuye el flujo sanguíneo en la zona lumbar, se sobrecargan los discos vertebrales, la tensión en cadera, cuello y espalda se convierten en dolores crónicos y hay un riesgo de desarrollar hernias discales o pinzamientos.

A continuación, te comparto algunas recomendaciones para cuidar de tu columna

Apoya un pie sobre un pequeño banco (15-20 cm) y alterna cada 15 minutos. Reduce un 40% la presión lumbar.



Entrelaza manos y estíralas hacia el techo + empuja el coxis hacia el suelo. Mantén 10 segundos y repite 3 veces.

Ejercicio del "péndulo": De pie, lleva una rodilla al pecho sosteniendo 10 segundos (alterna). Activa el transverso abdominal.



Busca una pared para una alineación vertebral activa, asegúrate que tus talones, glúteos y omóplatos toquen suavemente la pared.



Sugerencias si te encuentras de pie

Las tareas de limpieza demandan esfuerzo físico que, sin técnica adecuada, pueden provocar lesiones en la columna por eso, la recomendación general para realizar estas tareas es tratar en lo posible de mantener el tronco erguido, la cabeza no demasiado agachada y evitar giros y movimientos bruscos.



Si vas a planchar prendas, trata de colocar la tabla de planchar a la altura de la cintura para evitar una postura erguida, alterna el peso entre ambos pies utilizando un pequeño banc.

Mantén tus rodillas ligeramente flexionadas para aliviar la presión sobre la columna.

Tips a la hora de manipulación de cargas

La carga inadecuada de peso incluso en actividades aparentemente simples como levantar alguna caja o garrafón desde el suelo representa uno de los principales factores de riesgo para lesiones vertebrales agudas. Si no lo haces correctamente es probable que tu columna se vea afectada.

Algunos consejos que te ayudarán a mantener la higiene de tu columna en estos casos son los siguientes:

- Despejar el camino por el cual pasarás con la carga.
- Trata de que la fuerza recaiga sobre tus piernas y no sobre la espalda.
- Evita movimientos bruscos.
- Al apoyar el objeto, flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.



Recomendaciones para proteger tu espalda mientras usas dispositivos electrónicos

Para proteger tu columna es importante que la computadora esté colocada sobre una superficie alta con la pantalla frente a tu rostro.

De esta forma evitas bajar demasiado la cabeza. Idealmente utiliza una silla con un soporte lumbar y descansabrazos y mantén tus pies apoyados en el suelo.



Trata de no trabajar en el sillón o en la cama.

Otras recomendaciones que no deberías de ignorar

Extra a estas medidas de higiene de columna siempre es importante recordar que para disminuir aún más la posibilidad de sufrir dolor de espalda necesitamos unas medidas extra como:

- Mantenerse activo.
- Hacer ejercicio regularmente y con apoyo de un profesional.
- Mantener una dieta saludable y balanceada.
- Realizar actividades que nos ayuden a controlar el estrés.
- No fumar.
- Evita el reposo excesivo.
- Evitar mantener una sola posición de manera prolongada

