

Habito 3: Actividad física

Meta 3: Realizar actividades diarias del hogar u oficina con una buena postura.

Frase 1: Tener una buena postura en tus actividades diarias te brinda una mejor calidad de vida.

Abstract

Realizar actividades tan sencillas como trapear, lavarte los dientes, planchar o bajar de tu coche de una manera adecuada, pueden hacer la diferencia en la calidad de vida de tu espalda. A continuación te damos algunos consejos para que los pongas en práctica.

Articulo.

Para dormir

El cuello carga a lo largo del día entre 8 y 10 kilos aproximadamente (el peso de la cabeza), el único momento del día en el que descansa es durante la noche. Si la almohada es demasiado suave no soportará el peso de la cabeza en una posición correcta, lo más recomendable es usar una almohada que no sea muy alta y de consistencia neutra. Si es demasiado dura y gruesa el cuello estará flexionado toda la noche y esto te producirá dolor al día siguiente.

Las posturas ideales para estar acostado o dormir, son las que permiten apoyar toda la columna, como la "posición fetal", de lado con el costado apoyado con las piernas y rodillas flexionadas y con el cuello y cabeza alineados al resto de la columna. Puedes colocar una almohada pequeña entre tus piernas. También puedes dormir boca abajo con una de tus rodillas flexionadas lateralmente. Esto es para mantener tu columna alineada mientras duermes y que tú descanso sea cómodo y reparador.

Al despertar

Al levantarte de la cama no lo hagas de frente como si fueras resorte, porque esto provoca demasiada tensión en los músculos de la columna cervical, procura hacerlo lentamente. Primero colócate de costado baja tus pies e incorpórate lentamente ayudándote con tus brazos. Levantarte de la cama de manera brusca o acelerada, puede ocasionarte contracturas que al principio no notaras.

Para lavarte los dientes o actividades que sean de pie con una ligera inclinación del tronco.

Lavarse los dientes, planchar, lavar ropa, etc., son actividades que te mantienen en la misma posición durante varios minutos, ocasionando fatiga y eventualmente dolor en los músculos de la espalda baja. Para evitar eso coloca un banco pequeño en el suelo y suba un pie, alternando ocasionalmente con el otro pie.

Al recoger un objeto pesado

Si tienes que agacharte hacia el suelo para recoger algún objeto o amarrarte los zapatos, hazlo flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta. Así previenes dolor en la espalda.

Empujar objetos pesados

Empujar objetos pesados y/o altos. Colócate de espaldas al objeto, apóyate por completo en él y empuje con la fuerza de sus piernas. De esta manera la fuerza se distribuye de manera uniforme sobre las piernas y no solo sobre tu espalda.

Para jalar un objeto pesado

Si el objeto es de tamaño mediano y pesado. Colócate de lado al objeto pegándolo a una pierna, y al mismo tiempo jala o empuja con la espalda recta y ayudándote con las piernas. Recuerda mantenerte muy cerca del objeto.

Alcanzar algún objeto

Para alcanzar objetos muy por encima de tu estatura no te pares de puntas y estires los brazos al mismo tiempo. Mejor utiliza una escalera o un banco hasta que queden a tu medida.

En tu coche

Para subir y bajar de tu coche. Primero siéntate con las piernas afuera y luego, ya sentado, mete una pierna y en seguida la otra. Para salir son los mismo paso pero en sentido contrario.

Tener una adecuada higiene en las actividades que realizas a lo largo del día te brinda una mejor calidad de vida, previniéndote de probables lesiones (contracturas, hernias de disco) o dolor en la espalda (dolor lumbar).

Todos estos son consejos preventivos para evitar las lesiones por el uso y abuso de la columna, ten en cuenta que mantiene nuestra posición de pie, por esto puedes observar la variedad de desgaste de la columna en las personas mayores, cuando no se tuvo el suficiente cuidado durante la juventud.

Prado María de los Ángeles. *Higiene postural*. Ministerio de cultura y deporte. Disponible en <http://www.ictp.csic.es/intranet/prl/27.MEDIDAS%20DE%20HIGIENE%20POSTURAL.pdf>. Consultado el 15 de junio 2012