

salud

Por Ramón Sánchez-Ocaña



# *dolor de espalda* un mal que aumenta

Las dolencias de columna son de las más frecuentes entre la población. Y la mayoría de las veces, las posturas que adoptamos son las causantes de este mal.

**E**l dolor de espalda y los problemas de columna son de las patologías más frecuentes, aunque casi siempre podrían evitarse ya que nueve de cada diez de estos procesos dolorosos son de tipo mecánico o postural, es decir, por culpa nuestra.

Esta dolencia podría considerarse como un auténtico reto de salud. El 80 por ciento de la población, ocho de cada diez, lo padece o lo ha padecido en algún momento de su vida. El mayor grupo de riesgo es la población entre 30 y 50 años. No respeta ni sexo ni profesión.

## **Tareas del hogar**

Quien se ocupe de la casa, por las peculiaridades del trabajo, debe estar vigilante a las posturas que adopta. Intenta no hacer la cama inclinándote, sino flexionando las rodillas, y procura que todo esté a la altura conveniente. Las tablas de planchar suelen estar más bajas de lo debido, forzando a una inclinación de la espalda.

Además, los lavabos y fregaderos están por norma general a unos 78 centímetros de altura, cuando la altura recomendada es de 94 para no forzar las posturas.

## **Sedentarismo**

Los especialistas señalan que entre los factores de riesgo ocupa un lugar predominante el

sedentarismo. Éste dificulta el desarrollo óseo normal de la columna, conlleva la pérdida de fuerza y resistencia muscular y hace que la espalda sea más vulnerable al exceso de carga.

## **La mochila escolar**

El exceso de carga es también un factor fundamental. Por eso,

el transporte de un peso excesivo aumenta el riesgo de que al escolar le duela la espalda. Es más frecuente entre quienes llevan más peso, y es la cantidad, y no el hecho de llevarlo en la mochila, el responsable.

Conviene saber que utilizar la mochila colgándola de los hombros produce menos de-

formación que el uso de un sistema de transporte en el que el peso se cuelgue sólo de un hombro. Lo más aconsejable es situar la mochila lo más abajo posible, en la zona lumbar o entre las caderas y llevarla sujeta lo más cerca del cuerpo que se pueda. Eso es mejor que situarla entre los omóplatos.





## PARA UNA ESPALDA SANA

La Fundación Kovacs, especializada en los problemas de columna, ha elaborado unas normas muy ilustrativas.

- 1 Mantente activa y evita estar todo el día sentada.** Si no, perderás fuerza en la musculatura de la espalda y aumentará el riesgo de dolor.
- 2 Haz ejercicio habitualmente.** Cualquier ejercicio es mejor que ninguno.
- 3 Calienta los músculos** antes de hacer ejercicio y estíralos al terminar.
- 4 Cuando tengas que estar sentada:**
  - Hazlo lo más atrás posible en la silla y mantén el respaldo recto.
  - Mantén la espalda relativamente recta y los brazos y codos apoyados.
  - Cambia de postura con frecuencia e intenta levantarte cada 45-60 minutos.
  - Cuando leas, si vas a estar sentada mucho tiempo, utiliza un atril.
- 5 Cuando uses el ordenador,** coloca la pantalla frente a tus ojos y a la altura de tu cabeza.
- 6 Si te duele la espalda, no te derrumbes.** Es muy probable que no tengas nada grave y sólo se deba a que tus músculos no están trabajando bien. Evita el reposo, lleva una vida normal y mantente tan activa como puedas.

## ...Y PARA TODOS

Solemos sentarnos mal y tenemos la costumbre de flexionarnos hacia adelante forzando la columna. Cuando haya que hacer algo de pie, busca un taburete para apoyar una pierna y cambia el apoyo de vez en cuando. Las mesas de trabajo suelen comprarse por estética o por precio, pero casi nunca por higiene postural. Una mesa de trabajo correcta debe disponer de un asiento

con respaldo, de modo que la mitad de la espalda tenga apoyo. Los pies deben estar en el suelo y la mesa a la altura de los codos. La obesidad implica siempre una sobrecarga mecánica. Y recuerda que una buena musculatura en el tronco es la mejor fórmula para conseguir una columna bien estabilizada. Hoy ya se dispone de máquinas que permiten una rehabilitación por desarrollo muscular.

## LO QUE MÁS DUELE

Por localización, los dolores más frecuentes son la columna lumbar, las rodillas, las cervicales y los hombros. La causa más importante es la artrosis y después las afecciones de partes blandas de origen no traumático, como bursitis, tendinitis... (La artrosis es

más frecuente en mujeres en una proporción de una a tres). En cuanto a los dolores, valorando del uno al diez, el que logró una mayor intensidad (siete) fue el del aplastamiento vertebral, consecuencia de la osteoporosis, seguido de la fibromialgia.

## últimas noticias

### MISIÓN: HIGIENE ÓPTIMA

Dettol ha lanzado una campaña dirigida a los hogares, familias y escuelas que pretende concienciar a los ciudadanos para mantener un entorno sano y saludable. Desde su página web ([dettol.es](http://dettol.es)) podrás consultar los productos recomendados para alcanzar una higiene óptima y descargar el Libro Blanco de la Higiene Diaria.



Según un estudio de la Universidad de Dresde (Alemania), **cuatro de cada diez europeos padecen enfermedades mentales y neurológicas** y sólo alrededor de un tercio de los casos recibe el tratamiento necesario debido al alto coste que supone.

### RECUERDOS NEGATIVOS Y MALA SALUD

La actitud de las personas ante recuerdos del pasado, vivencias presentes o expectativas futuras puede influir en la salud. Un estudio publicado en la revista "Universitas Psychologica", ha llegado a la conclusión de que la dimensión más influyente es la percepción del pasado y, cuanto más negativo es el recuerdo del mismo, peores índices de indicadores de salud se obtienen.



Ahora puedes controlar la seguridad de tus medicamentos de forma totalmente gratuita visitando la página [www.mediguard.es](http://www.mediguard.es)

### APRENDE A COMER

## Gillian McKeith El gran libro de la alimentación

Todo lo que hay que saber para comer de manera saludable



La alimentación desempeña un papel principal en nuestras vidas, ya que supone nuestra base energética. Con "El gran libro de la alimentación", de la doctora Gillian McKeith, podrás aprender todas las técnicas alimentarias necesarias para cambiar tu estilo de vida y conseguir el ansiado equilibrio nutricional. Sin tener que recurrir a dietas y comiendo de manera saludable, estarás en forma. Ed. Planeta. P.V.P.: 23,50 euros.