

# Guía para salvar la espalda en el supermercado

► ABC le ofrece este domingo un carro de la compra cien por cien térmico y de gran capacidad

V. SILVA  
MADRID

Ir al supermercado puede convertirse en una actividad de riesgo para su espalda si no se tienen en cuenta algunas recomendaciones básicas. Nunca es bueno cargar peso, pero con la adecuada higiene postural se pueden prevenir problemas discales y generar dolores de espalda o agravar lesiones ya existentes.

Con la ayuda de Francisco Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs de dolencias de espalda, ABC le cuenta cómo mantener a salvo nuestra columna vertebral y burlar la estadística. La última encuesta europea de salud desvela que los dolores lumbares

y cervicales son, junto a la hipertensión y el colesterol, el problema de salud crónico que más sufren los españoles. Lea cómo evitarlos:

► **Si puede, intente que le envíen la compra a casa.** Es la mejor forma de evitar riesgos. Y si no tiene esa opción tenga en cuenta que la carga que transporte no debe superar el 10 por ciento de su peso corporal. «Esta es una recomendación válida, tanto para los adultos como para niños y jóvenes», apunta Kovacs.

► **El tradicional carrito de la compra es lo más saludable.** En lugar de cargar la compra en bolsas, lo mejor es arrastrar el peso. Eso sí, arrástrelo o empujelo siempre caminando con

## El carro de ABC

**Modelo Termo**  
Interior 100% térmico y doble cremallera para una mejor conservación de la temperatura.

**Termo XL**  
Interior térmico, dos ruedas delanteras con giro de 360° y un bolsillo frontal de gran capacidad.

**Cómo obtenerlo**  
Gratis con la cartilla que se encartará con ABC el día 25 más 24 cupones que saldrán entre el 26/10 y el 28/11. Hay que abonar 11,99 euros en concepto de distribución en el modelo Termo, o 19,99 en el modelo Termo XL. Se dará un cheque descuento de 10 euros para una compra superior a 50 euros en Carrefour.



la espalda recta. El carro de la compra no solo es más cómodo, sino que permite cargar una cantidad de peso que nunca podríamos transportar sin ayuda.

Si se ve obligado a utilizar bolsas, reparta el peso entre las dos manos y procure que no superen los 2 kilos por cada lado. Siempre intentando ir erguido, en una buena posición.

► **Haga ejercicio para mantener la espalda fuerte.** Cuanto más fuerte esté la musculatura

de la espalda, menos dolores de espalda tendremos y más protegidos estarán los discos de la columna vertebral. Los dolores de espalda no están relacionados solo con la edad. El problema no es cumplir años, sino tener la musculatura de la espalda en buena forma física.

► **Doble las piernas para coger peso.** Procure no doblar la columna. Si tiene que agacharse a coger peso, nunca lo haga con las piernas estiradas, dóblelas siempre. Tampoco se debe girar el cuerpo, mientras se sostiene una carga en alto.