

TRABAJANDO CON TU ESPALDA

YOLANDA GALLEGO FERNÁNDEZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE I+D+i EN PREVENCIÓN DE MC MUTUAL

ygallego@mc-mutual.com

¿SABÍAS QUE 8 DE CADA 10 PERSONAS SUFRIRÁN DOLOR DE ESPALDA A LO LARGO DE SU VIDA? ESTA FRASE TAN CONTUNDENTE REFLEJA UNA REALIDAD CADA VEZ MÁS PATENTE. LA MAYORÍA DE NOSOTROS, EN NUESTRA JUVENTUD O CUANDO NOS ACERCAMOS A UNA DETERMINADA EDAD, HEMOS PADECIDO EPISODIOS DE DOLOR DE ESPALDA; EN EL MEJOR DE LOS CASOS DE POCA DURACIÓN E INTENSIDAD PERO QUE, EN OCASIONES, PUEDEN LLEGAR A SER INCAPACITANTES Y MERMAR DE MANERA IMPORTANTE NUESTRA CALIDAD DE VIDA.

Desde que nos levantamos hasta que nos vamos a la cama nuestra espalda se convierte en la principal responsable de nuestros movimientos, al darnos estabilidad y flexibilidad al mismo tiempo. El cómo tratamos nuestra espalda es la clave para mantener una columna vertebral joven y sana.

Por ello, aprender a reconocer los esfuerzos y posturas perjudiciales que realizamos en nuestra vida cotidiana, aplicar unos sencillos consejos para mejorar nuestros hábitos posturales y realizar ejercicio físico, pueden convertirse en nuestros mejores aliados para hacer frente al dolor de espalda.

Según un estudio realizado hace algunos años, el 80% de la población padece dolor de espalda en algún momento de su vida, afectando a hombres y mujeres de todas las edades, pero intensificándose de los 30 a los 50 años. Según los expertos, las mujeres son más propensas al dolor cervical y los hombres al lumbar.

Si acudimos a las estadísticas laborales los datos no son mucho más alentadores: en la actualidad el dolor de espalda se sitúa como el primer problema de salud laboral en Europa, con un 25% de trabajadores afectados.

Para entender cómo se genera el dolor de espalda es esencial conocer algunas cuestiones básicas sobre su constitución y funcionamiento.

CONOZCAMOS NUESTRA ESPALDA

La columna vertebral es, sin duda, el pilar estructural de nuestro cuerpo. Sus principales funciones son proteger la médula espinal, sostener el cuerpo, permitir su movimiento y mantener la posición erecta.



Tenemos que imaginar nuestra columna como un conjunto de estructuras óseas (las vértebras) que se apilan unas sobre otras formando, si la observamos de perfil, unas curvaturas que recuerdan a la forma de **S**. Estas curvaturas proporcionan a nuestra espalda una gran resistencia y flexibilidad, su alteración condicionará nuestra postura y aumentará el riesgo de padecer dolor de espalda.

Para facilitar el movimiento de todo el conjunto, entre cada par de vértebras se localiza un disco intervertebral. El símil más adecuado para entender su función sería compararlo con una almohadilla, sirven entonces para amortiguar la articulación de los cuerpos vertebrales, pero este mismo movimiento y el efecto de la gravedad, provocan su desgaste a lo largo del tiempo. A partir de los 30 años la longitud de la columna se va reduciendo alrededor de 1cm cada 10 años debido a este proceso de "desgaste natural". Además, determinados movimientos, como inclinaciones y rotaciones acentuadas de espalda, sobre todo si se manipulan cargas, pueden contribuir notablemente a dicha degeneración articular.

Sin embargo toda la estructura de nuestra columna, para mantenerse erguida y poder hacer frente a los esfuerzos y movimientos que le solicitamos a lo largo del día, requiere que los grupos musculares que la rodean se encuentren en buena forma.

La musculatura de la espalda se puede asemejar al mástil de un barco que se encuentra sujeto por los obenques que lo mantienen en posición vertical.

Uno de los principales factores causantes del dolor de espalda son nuestros propios hábitos posturales. Así, además de aplicar los criterios ergonómicos al entorno que nos rodea, nosotros podemos hacer mucho para prevenirlo:

1. Reconocer nuestra postura
2. Corregir nuestros hábitos posturales y realizar ejercicio físico

3. Mejorar nuestra salud integral

1. Reconocer nuestra postura

Nuestra forma de movernos e interactuar con el entorno se ha ido modulan-

2. Corregir nuestros hábitos posturales y realizar ejercicio físico

Aplicando estos diez consejos básicos protegeremos y mejoraremos la salud de nuestra espalda:

DIEZ CONSEJOS BÁSICOS				
 <p>Adapta siempre que puedas tu lugar de trabajo a tus características (altura, alcances, etc.).</p>	 <p>Mantén la espalda derecha siempre que puedas conservando sus curvaturas naturales.</p>	 <p>Flexiona siempre las rodillas al agacharte en lugar de doblar la espalda.</p>	 <p>Al inclinarte hacia delante, busca un punto de apoyo a fin de descargar la tensión lumbar.</p>	 <p>Evita las rotaciones de espalda, si tienes que girar hazlo moviendo los pies.</p>
 <p>Siéntate con la espalda bien apoyada en el respaldo, y no en el borde del asiento.</p>	 <p>Al manipular cargas, ten en cuenta su peso y cógela con ambos brazos, preferentemente a nivel de las caderas.</p>	 <p>Al desplazar un carro o carretilla es preferible empujar que estirar de él.</p>	 <p>Evita las posturas fijas o mantenidas, cambiando de posición frecuentemente.</p>	 <p>Realiza ejercicio físico para fortalecer la musculatura y descargar la columna de parte de su trabajo.</p>

do a lo largo de nuestra vida, basándonos en unos patrones de referencia (personas más cercanas, experiencias adquiridas...) que, algunas veces, no son el prototipo de unos hábitos posturales correctos. Además, nuestra actitud postural, interiorizada desde la infancia, se convierte en formas de actuar automáticas, no somos conscientes de cómo nos sentamos, estamos de pie o, simplemente, de cómo nos agachamos para coger un papel del suelo.

Si fuéramos capaces de cuantificar las posturas incorrectas que realizamos en una jornada cualquiera, seguramente nos sorprenderíamos al darnos cuenta de que pasamos una gran parte del día, y por tanto de nuestra vida, favoreciendo la aparición de dolor de espalda. Por ello, el primer paso para su prevención será aprender a reconocer las posturas perjudiciales que realizamos en nuestras actividades diarias (inclinaciones, giros, esfuerzos excesivos o movimientos bruscos).

3. Mejorar nuestra salud integral

Además de mejorar nuestros hábitos posturales, las siguientes recomendaciones son esenciales para mantener una espalda saludable y ganar en calidad de vida:

- Una correcta alimentación, además de mejorar nuestra salud general, ayudará a prevenir el exceso de peso que obliga a la columna a soportar una carga suplementaria.
- El estrés se traduce también en un aumento de la tensión muscular que puede contribuir al dolor de espalda, por ello aplicar técnicas de afrontamiento al estrés puede sernos de ayuda.
- Dormir bien es fundamental para garantizar una correcta recuperación física y mental.
- Dejar de fumar, además de aportar incontables beneficios para nuestra salud, también puede tener efectos beneficiosos sobre nuestra espalda.

Seguir estos sencillos consejos está en nuestras manos y, al final del día, **nuestra espalda nos lo agradecerá.** ■