



HABLEMOS DE LA ESPALDA

Las lesiones en la espalda representan por lejos la mayor cantidad de lesiones y reclamos relacionados al trabajo.

La mayoría de nosotros no nos ejercitamos día a día, y muy pocos de nosotros nos relajamos completamente cuando no nos estamos moviendo. Cuando hacemos ejercicio muy seguido, lo hacemos sin el debido cuidado y preparación. Salimos con gran entusiasmo y a veces “damos todo” de nosotros para completar la tarea deportiva u otra. Esperamos demasiado de nuestras columnas, usualmente no dándole la debida atención diaria necesaria para mantenerla fuerte y flexible.

Además de las lesiones en la espalda causadas por un accidente, las causas de dolores en la baja espalda están relacionadas a condiciones que sí podemos controlar y hacer algo al respecto.

Postura y mala alineación

De vez en cuando nos mantenemos en posiciones que hacen que el movimiento sea difícil y poco natural. Esto predispone nuestra baja espalda a que duela.

Cualquier postura que comprometa la curvatura natural y el balance muscular de nuestra columna causa tensión en los músculos y ligamentos sujetadores, lo que los debilita.

Tendemos a **ignorar las señales** que nuestra espalda nos da para que cambiemos de posición. A pesar de las señales como un pequeño dolor aquí o un pinchazo por allá, hacemos caso omiso y seguimos moviendo ese pesado mueble, o nos quedamos frente al computador otras 3 horas. Sin el soporte adecuado nuestras articulaciones son forzadas a cargar más peso de lo que están diseñadas. Esto lleva a enfermedades prematuras de la columna y a dolor.

Hay otras causas para el dolor de espalda como enfermedades degenerativas, hernias o anomalías estructurales. Sin embargo, solo un pequeño porcentaje de dolores de espalda son a causas de estas condiciones. El dolor de espalda suele ser efecto de un accidente o un mal cuidado.

Estrés emocional y muscular

El estrés hace que el músculo se contraiga. Los músculos crónicamente contraídos detienen la circulación de sangre y oxígeno, esto resulta en dolor y un músculo atrofiado. Tu espalda es el principal soporte de tu cuerpo. Junto con tus músculos y articulaciones, te permite mover, pararte, sentarte, correr y levantar peso. Es una estructura que puede ser fácilmente dañada si no se cuida apropiadamente.

Sin importar la causa, los dolores a la baja espalda pueden ser muy

dolorosos y debilitadores. Cuidar bien la espalda y buscar ayuda adecuada cuando existe dolor mantendrá tu espalda sin malestares.

Auto-cuidado

¿Tu espalda esta adolorida o despiertas con malestares en el cuello? Simple auto-cuidado puede ayudarte a aliviar estos problemas. Pero para dolores crónicos, vea a un doctor primero. Dolores en la espalda o en el cuello pueden ser causados por una mala posición al dormir, un colchón muy suave, las almohadas, sentarte mal, etc. Un músculo puede estar contraído, un ligamento tensionado o un nervio irritado.

Auto-cuidado diario

Para reducir el dolor de espalda o cuello, duerme de lado con las rodillas dobladas o con una almohada bajo tus rodillas. Elige un colchón firme y almohadas diseñadas para soportar tu cuello y que mantenga tu cabeza alineada. El estrés puede causar Dolores de espalda y cuello. Aprende técnicas de relajación como respirar profundo para aliviar el dolor.

Si trabajas en una mesa, asegúrate de que tu silla sea cómoda. Cojines diseñados para cuidar la espalda pueden ayudar. Tu computador y utensilios deben estar a una altura apropiada.

Toma pequeños descansos para estirar tu cuerpo cada media hora. Levanta objetos doblando tus



Informativo de Seguridad

N° 9 - Noviembre 2016

rodillas y no tu espalda. Evita usar tacones altos, pueden dañar la espalda.

El siguiente ejercicio puede mantener los músculos de tu cuello flexible y fuertes. Mirando hacia delante, lentamente gira tu cabeza hacia tu hombro. Regresa al centro. Repite 5 veces. Luego hacer lo mismo hacia el otro lado.

Auto-cuidado para lesiones

El hielo reduce la hinchazón luego de una lesión (pero úsalo solo por 20 a 30 minutos). Después de 24 horas de tratamiento con hielo, aplica o hielo o calor húmedo. Mientras tanto, ejercicio suave incrementa la circulación y alivia el dolor. Para evitar una lesión,

pregunta a tu doctor, quien también puede enseñarte ejercicios especiales.

Llama al doctor si...

Los siguientes síntomas pueden indicar problemas más serios y se recomienda contactar a un experto.

- Existe un dolor extremo, debilidad o adormecimiento en alguna extremidad.
- Existe un dolor recurrente
- Hay fiebre
- Urinación anormal
- Dolor que dura más de una semana
- Dolor que baja por brazos o piernas

Para dolor de espalda o de cuello, el auto-cuidado puede ser un alivio. Buenos ejercicios, buena técnica de levantamiento, un colchón firme y aplicar hielo pueden marcar la diferencia en el bienestar de tu cuerpo. Sin embargo, es importante reconocer las situaciones de emergencia y cómo reaccionar a ellas.

Conclusión

Las lesiones en la espalda son muy comunes, pero solemos olvidarnos de ellas hasta que ocurren. Mientras más entiendas tu cuerpo mejor podrás ser capaz de cuidar de él.