

## HIGIENE POSTURAL: CONSEJOS PARA EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA

La patología dolorosa vertebral constituye uno de los motivos de consulta más frecuentes en la práctica médica habitual, resultando fundamental desde un punto de vista preventivo, adoptar unos hábitos posturales correctos y adecuar convenientemente el estilo de vida para evitar su desarrollo. Para ello, es prioritario conocer aquellas situaciones que pueden ser perjudiciales para la columna a fin de ser evitadas, así como aprender y aplicar los mecanismos corporales que actúan de forma protectora.

En términos generales, se considera que la columna vertebral sufre cuando mantenemos mucho tiempo la misma posición, adoptamos posturas forzadas o incorrectas, realizamos esfuerzos importantes o de forma repetida, y llevamos a cabo movimientos bruscos o violentos.

A continuación, comentaremos las medidas básicas de higiene postural que habitualmente se recomiendan para evitar las situaciones que determinan una sobrecarga mecánica sobre la columna vertebral.

Entre las **medidas generales**, es importante programar las diferentes actividades de manera que:

- No permanezca sentado, de pie, acostado, fregando, etc. durante periodos prolongados de tiempo, procurando alternar las actividades que requieran posiciones estáticas de pie, con otras que precisen estar sentado o en movimiento.
- **Intercale periodos breves de descanso entre las diferentes actividades**, para evitar la sobrecarga postural.
- **Modifique adecuadamente su entorno** en el caso de que fuera necesario, como por ejemplo el mobiliario, así como adecuar la altura de los objetos, la iluminación de la sala, etc., buscando la situación más cómoda y segura para la espalda.
- **Planifique con antelación el movimiento y/o el gesto que vaya a realizar**, evitando las prisas que pueden conllevar un mayor riesgo de provocar dolor.

### RECOMENDACIONES AL ESTAR DE PIE O CAMINANDO



Dado el elevado tiempo que diariamente pasamos tanto en posición bípeda como caminando, es conveniente seguir ciertas recomendaciones que reducirán el riesgo que estas posturas tienen de desencadenar dolor de espalda:

- Coloque un pie más adelantado que el otro y cambie a menudo de posición, siendo más recomendable caminar a una velocidad cómoda que permanecer parado de pie.

- Mantenga un pie algo más elevado que el otro, sobre un taburete u objeto similar, con la espalda recta.
- Evite inclinar el tronco hacia delante mientras mantiene las piernas estiradas, siendo preferible doblar un poco las rodillas sin arquear la espalda.
- Camine manteniendo una buena postura, esto es, con la cabeza y el tórax erguidos y los hombros hacia atrás y hacia abajo.
- Utilice siempre que pueda zapatos cómodos, de tacón bajo (de 2 a 4 cm) y ancho, especialmente si va a estar mucho tiempo de pie o caminando.
- En actividades de pie que conlleven la utilización de los brazos, conviene hacerlo a una altura adecuada, evitando los estiramientos si eleva excesivamente los brazos, y las posturas encorvadas, si lo hace con los brazos demasiado bajos.

## RECOMENDACIONES AL ESTAR SENTADO



La postura sentada resulta fatigosa por la sobrecarga que determina en los discos intervertebrales de la región lumbar, y el esfuerzo muscular requerido para mantener la espalda y el cuello erguidos. Por estos motivos, es conveniente seguir las siguientes recomendaciones:

- Una buena posición es aquella en la que la espalda está erguida y correctamente alineada, con el peso del cuerpo repartido entre ambos glúteos, las plantas de los pies cómodamente apoyadas en el suelo, las rodillas en ángulo recto, alineadas o ligeramente elevadas por encima del nivel de las caderas, pudiendo cruzar los pies de forma alternativa. Si los pies no llegaran al suelo, es adecuado poner un pequeño taburete para apoyarlos.
- La espalda debe estar firmemente apoyada contra el respaldo de la silla, empleando si fuera preciso un apoyo en la parte inferior de la espalda.
- Evite permanecer sentado de forma prolongada, siendo conveniente levantarse, ponerse de pie y realizar ejercicios de estiramiento de la región lumbar y/o caminar durante unos minutos.
- Si debe estar sentado de forma prolongada delante de una mesa de trabajo, procure que ésta se encuentre lo más próxima posible a la silla, evitando tener que inclinarse hacia delante; la altura de la mesa debe adecuarse a su estatura, evitando las mesas bajas que obligan a permanecer en una posición encorvada. Descarte los asientos blandos y sin respaldo, y no se siente en el borde del asiento, ya que dejaría la espalda sin un adecuado apoyo.

## RECOMENDACIONES AL CONDUCIR

Conducir un vehículo constituye habitualmente una situación frecuente a lo largo del día, constituyendo una actividad que lleva asociado un riesgo importante para la espalda, resultando apropiado conocer estos consejos:



- Evite conducir demasiado alejado del volante, con los brazos y las piernas extendidas y sin un adecuado apoyo lumbar. Adelante el asiento lo suficiente hasta alcanzar adecuadamente los pedales, con la espalda completamente apoyada en el respaldo y las rodillas en línea con las caderas, formando un ángulo aproximado de unos 90º.

- Siéntese derecho y agarre el volante con las dos manos manteniendo los codos en semiflexión.

- No conduzca durante mucho tiempo seguido, debiendo parar de forma frecuente y aprovechar el descanso para realizar ejercicios de estiramiento de la columna lumbar y/o caminar pequeñas distancias.

- Para entrar y/o salir del coche, no adopte posturas forzadas; al entrar, siéntese primero en el asiento y después introduzca las piernas; para salir, primero saque las piernas y después, el resto del cuerpo.

## RECOMENDACIONES AL LEVANTAR Y/O TRANSPORTAR UN PESO

A lo largo del día, frecuentemente se plantean situaciones que incluyen el levantamiento y/o transporte de objetos de mayor o menor peso, que conllevan un reconocido riesgo de desencadenar problemas dolorosos en la espalda. Esto motiva la necesidad de conocer los mecanismos más idóneos para proceder de la mejor manera posible, y evitar el desarrollo de un episodio doloroso.



- Para levantar un objeto desde el suelo, flexione las rodillas y no la espalda, mediante un apoyo bien firme de los pies, siendo necesario separarlos lo suficiente como para crear una base amplia de sustentación.

- Al levantar el peso, emplee principalmente la fuerza de sus piernas y sostenga el objeto que vaya a levantar lo más pegado al cuerpo posible.
- Es importante no levantar los objetos más allá del pecho, y nunca por encima del nivel de los hombros; si esto fuera preciso, acérquese al sitio donde vaya a dejarlo, separe los pies manteniendo uno más adelantado que el otro, levante el objeto hasta el pecho con los codos a un lado y disponiendo las manos de manera que puedan empujar el objeto hacia arriba. En el caso de que tenga que colocar el objeto a mayor altura, utilice un taburete para llegar con facilidad sin tener que adquirir una postura forzada.
- Si la carga es excesivamente pesada, busque ayuda y/o utilice las ayudas técnicas necesarias.
- No realice nunca cambios bruscos y/o repentinos de postura o dirección al manejar pesos importantes.
- Para transportar objetos pesados, lo ideal es llevarlos bien pegados al cuerpo, repartiendo el peso entre ambos brazos.
- Empujar y tirar de objetos puede resultar fácil si se emplea la fuerza creada al transferir el peso del cuerpo de un pie a otro. La forma correcta de empujar un objeto es con un pie delante del otro, y es la transferencia del peso del cuerpo del pie más atrasado al más adelantado, la que permite desplazar dicho objeto. Se realiza con los brazos flexionados, la musculatura abdominal en tensión y expulsando el aire durante el proceso.
- Para tirar de un objeto pesado, una vez cogido hay que dejarse caer como si fuera a sentarse en una silla, permitiendo utilizar el peso de su propio cuerpo para traccionar del objeto. Es más recomendable empujar los objetos que tirar de ellos.
- Para levantar un objeto muy liviano desde el suelo, tal como un pedazo de papel, inclínese sobre el objeto, flexione ligeramente una de las rodillas y extienda la otra pierna por detrás. Utilice una mesa o silla cercana para apoyarse en ella cuando se acerque a coger dicho objeto.

#### RECOMENDACIONES AL ESTAR ACOSTADO



Por término medio, pasamos de 6 a 8 horas al día tumbados, tiempo durante el cual la columna descansa sin soportar el peso del cuerpo. Por esto, es importante cuidar la postura que se adopta cuando se está tumbado:

1. La postura ideal al estar tumbado o durmiendo, es la que permite tener apoyada toda la columna en la posición que ésta adopta habitualmente cuando uno está de pie. Una buena postura es la posición fetal, tumbado de lado sobre un costado con las rodillas y caderas flexionadas y con la cabeza y el cuello alineados con el resto de la columna. Otra postura buena se adopta tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y una almohada colocada debajo de éstas.

2. Dormir boca abajo no es recomendable salvo en caso de indicación médica, al modificarse la curvatura normal de la columna lumbar, así como obligar al cuello a permanecer girado hacia uno de los lados para poder respirar.

3. El colchón y el somier deben ser rectos y de dureza intermedia, ni demasiado duros ni demasiado blandos, permitiendo una buena adaptación a las curvas naturales de la columna. La almohada debe ser baja para no forzar la curvatura del cuello, y la ropa de la cama será manejable y de poco peso. Las camas grandes son más recomendables, especialmente si se duerme acompañado, permitiendo mantener posturas más relajadas, así como cambiar de postura con frecuencia y facilidad.



4. Evite dormir siempre en la misma posición, en camas pequeñas, sobre un somier y un colchón excesivamente duros o blandos, con una almohada muy alta o sin ella, y tumbado boca abajo.

---

#### RECOMENDACIONES AL VESTIRSE

Aunque sea una acción que no se tenga demasiado en cuenta, es sabido que durante el acto de vestirse se adoptan frecuentemente posiciones forzadas para la espalda, siendo precisa su modificación en un intento por evitar la aparición de dolor.

1. Permanezca sentado al ponerse los calcetines y zapatos, elevando la pierna a la altura de la cadera o bien cruzándola sobre la contraria, manteniendo la espalda recta.
2. Para atarse los cordones, agáchese con las rodillas flexionadas o eleve el pie apoyándolo en una silla o taburete.

---

#### RECOMENDACIONES AL LEVANTARSE Y SENTARSE EN UNA SILLA O SILLÓN

Es un gesto que se realiza varias veces al día y que conlleva la adopción de posturas forzadas para la espalda y la realización de un esfuerzo muscular de cierta intensidad, aspectos ambos con capacidad demostrada para favorecer el desarrollo de un proceso doloroso vertebral. Por este motivo, es conveniente llevar a cabo ambas acciones de la mejor manera posible, intentando descargar la parte inferior de la columna:

1. Para pasar de sentado a la posición bípeda, realice un buen apoyo con las manos (reposabrazos, borde del asiento, muslos o rodillas) y desplace el cuerpo hasta el borde anterior del asiento, retrasando levemente uno de los pies, que servirá tanto de apoyo como de impulso para incorporarse.
2. Para sentarse, es importante hacerlo de forma controlada, utilizando los apoyos disponibles y dejándose caer suavemente sobre el asiento.
3. Es fundamental evitar levantarse de un salto sin ningún tipo de apoyo, así como desplomarse pesadamente a la hora de sentarse sobre cualquier tipo de asiento.

---

#### RECOMENDACIONES AL ACOSTARSE Y LEVANTARSE DE LA CAMA

Es especialmente importante realizar de forma adecuada los gestos de acostarse y levantarse de la cama, especialmente este último, después de haber estado varias horas tumbado en la cama con la columna vertebral en una posición relajada. Las posturas forzadas que se adoptan al realizar estos movimientos, pueden influir negativamente en la aparición de dolor de espalda, siendo preciso desarrollarlos de la manera más apropiada y segura para la columna.

1. Para levantarse de la cama partiendo desde la posición de decúbito supino (tumbado boca arriba), lo primero es flexionar las rodillas, girar el cuerpo sobre uno de los costados y después, apoyándose en las manos, incorporarse de lado hasta quedar sentado en la cama. Una vez sentado al borde de la cama, apoyarse en el colchón con las manos e impulsarse hacia arriba y adelante. Nunca debe sentarse directamente desde la posición de decúbito supino, al ser uno de los movimientos con más riesgo para la columna por la importante sobrecarga que genera sobre la región lumbar.

2. Al acostarse debe hacer el movimiento contrario, es decir, sentado al borde de la cama, se recostará sobre uno de los lados apoyándose inicialmente en los brazos, después elevará las piernas del suelo flexionadas y finalmente las colocará sobre la cama.

#### RECOMENDACIONES AL ASEARSE

Muchas de las recomendaciones dadas hasta el momento, guardan relación directa con el aseo personal de cada uno, por lo que es precisa su correcta aplicación cuando éste sea llevado a cabo.

En las actividades de aseo, debe tener en cuenta la altura a la que se encuentra el lavabo, ya que el realizar una excesiva flexión del tronco hacia delante para lavarse la cara, los dientes, las manos, etc., puede resultar perjudicial y especialmente doloroso para la región inferior de la espalda, y sobrecargar de una forma excesiva la zona lumbar. La postura más adecuada es agacharse con la espalda recta y con las rodillas flexionadas, buscando siempre que sea posible, el apoyo de una de las manos sobre una estructura firme (lavabo, pared).

Conviene conocer igualmente las **recomendaciones** útiles en el desarrollo de las diferentes **actividades de la vida diaria**, dado el riesgo de provocar una proceso doloroso vertebral que habitualmente llevan implícito.

A la hora de realizar las labores propias del hogar, procure alternar a lo largo del día aquellas tareas que requieran diferentes posiciones, como estar andando, de pie, sentado, etc., respetando los periodos de descanso entre las mismas.

#### RECOMENDACIONES AL IR A LA COMPRA



1. Es conveniente repartir la compra a lo largo de varios días, evitando el riesgo que supone una compra excesivamente voluminosa y pesada.

2. Para transportar la compra se recomienda la utilización de un carro, siendo mejor empujarlo que arrastrarlo, ya que se evitará una postura forzada en rotación de la columna. El asa del carro debe ser alta, y si es posible que llegue a la altura de los



codos, siendo preferibles los carros de cuatro ruedas frente a los de dos. En el caso de emplear bolsas, es conveniente repartir adecuadamente el peso de la compra entre ambos brazos, evitando transportar más de 4-5 kilogramos de peso en cada lado, y manteniendo las bolsas lo más cerca posible del cuerpo.

#### RECOMENDACIONES AL PLANCHAR

1. Procure no acumular la ropa de plancha para un solo día de la semana.
2. Es importante que la altura a la que se encuentra la tabla de planchar, quede ligeramente por encima de la cintura para evitar una inclinación excesiva del cuerpo hacia delante. Mantenga un pie más adelantado y/o elevado que el otro, de forma alternativa, apoyándolo sobre un pequeño taburete que le permita mantener las curvaturas naturales de la columna vertebral.



#### RECOMENDACIONES AL BARRER, FREGAR O LIMPIAR EL SUELO

1. La longitud del palo de la escoba y/o la fregona ha de ser adecuada a su altura, permitiendo que llegue al suelo sin tener que inclinar hacia delante la espalda. Las manos cogerán el palo a una altura entre la cadera y el pecho, manteniéndolo lo más cerca posible del cuerpo. Al moverlo, deberá hacerlo con movimientos de los brazos y las muñecas, y no con la cintura. Los giros o movimientos de vaivén se realizarán con las piernas y no mediante rotaciones forzadas del tronco.
2. Al pasar la aspiradora, es recomendable hacerlo con una pierna más adelantada y semiflexionada que la otra, y cuando sea necesario agacharse, hágalo flexionando una de las rodillas sin inclinar el tronco hacia delante.

#### RECOMENDACIONES AL HACER LA CAMA

1. Para hacer la cama de forma adecuada, separe los pies para conseguir una base amplia de apoyo. Para remeter bien la ropa, es preferible arrodillarse sin tener que inclinar el tronco hacia delante.
2. Si la cama está pegada a la pared, sepárela de ésta para poder hacerla cómodamente, de forma que le permita el acceso por ambos lados, evitando la adopción de posturas excesivamente forzadas para la columna.

#### RECOMENDACIONES A LA HORA DE LIMPIAR CRISTALES, PUERTAS, PAREDES, ETC.

1. Se recomienda hacerlo con un pie más adelantado que el otro. Sí utiliza habitualmente la mano derecha para limpiar, adelante el pie izquierdo en tanto se apoya con la mano izquierda sobre la superficie que vaya a limpiar. La mano empleada en la limpieza, permanecerá a una altura situada entre el pecho y la cabeza.
2. Si tuviera que limpiar a una altura superior a la de su cabeza, utilice un taburete para evitar una postura forzada en extensión de la columna vertebral. Por el contrario, en el caso de que hubiera que limpiar a una altura baja, conviene ponerse en cuclillas para evitar la flexión anterior del tronco.

## RECOMENDACIONES AL COLOCAR O SACAR DE LOS ARMARIOS OBJETOS Y/O UTENSILIOS DE COCINA

Lo más pesado y lo que utilice con más frecuencia deberá estar colocado donde cueste menos trabajo sacarlo, y a una altura intermedia entre la cintura y el pecho. Si hay que coger algo de un armario o un estante cerca del suelo, se adoptará la posición de cuclillas realizando un buen apoyo con una de sus manos.

## RECOMENDACIONES AL METER Y SACAR LA ROPA DE LA LAVADORA

Lo más indicado es colocarse enfrente de la lavadora en cuclillas, y proceder a meter o sacar la ropa del interior sin inclinar la espalda hacia delante, manteniéndola recta en todo momento.

## RECOMENDACIONES DURANTE EL EMBARAZO Y CUIDADO DE NIÑOS PEQUEÑOS

1. Durante el embarazo se recomienda el descanso en posición de decúbito lateral con las piernas flexionadas, en una cama de dureza intermedia.
2. Para dar el pecho o el biberón al bebé, procure estar bien sentada y relajada.
3. Al pasear al niño, utilice un carrito. Al llevarlo en brazos, utilice una mochila o bien póngalo en el centro del cuerpo, lo más pegado que sea posible, con una pierna a cada lado.
4. A la hora de asear y vestir a niños pequeños, utilice bañeras y vestidores altos, con lo que la sobrecarga de la columna será menor que si se hace en una bañera normal o se viste al niño encima de la cama. Tenga siempre en cuenta las normas de higiene postural previamente recomendadas que requieran actividades prolongadas de pie o en posición estática.
5. En los niños mayores que se bañan en una bañera normal, es recomendable seguir una pauta adecuada tanto para introducirlos como para sacarlos de la bañera: permaneciendo de pie junto a la bañera con el niño en brazos, lleve una de las piernas hacia atrás y apoye la rodilla de la pierna retrasada en el suelo, manteniendo los codos en el borde de la bañera; sujete al niño con un brazo, apoye el otro en el extremo opuesto de la bañera y coloque lentamente el niño dentro de ésta; para sacarlo, repita la misma operación pero en orden inverso.

Por último, dentro de la finalidad preventiva que tiene el conocimiento y la aplicación de las normas básicas de higiene postural, no debemos olvidar las recomendaciones que deben tenerse en cuenta en los niños en edad escolar, por la elevada incidencia de problemas dolorosos vertebrales dentro de este colectivo, que sin duda alguna, crea una gran inquietud en padres, profesores e incluso en los propios alumnos que demandan asesoramiento e intervención en este tipo de problemas.

Un dato a tener en cuenta es, que el escolar realiza la mayor parte de sus actividades sentado en su pupitre o ante su mesa de trabajo, resultando fundamental que la postura que adopte sea la más correcta posible.

Así, una actitud postural inadecuada es fatigosa, y a la larga puede producir daños, a veces irreparables, en el aparato locomotor.



Es fácil encontrar cada vez con más frecuencia en los centros escolares, alteraciones de la columna vertebral relacionadas con las actitudes y hábitos posturales incorrectos de los escolares. Se observa que el mobiliario escolar existente en las aulas es homogéneo para todos los alumnos de un mismo ciclo educativo (infantil, primaria y secundaria), en tanto que los alumnos de un mismo curso o ciclo no son homogéneos, de manera que habría que adaptar el mobiliario escolar a los alumnos, considerando su constitución, preferentemente la talla. Igualmente, es habitual ver las malas posturas que los alumnos adquieren al sentarse, agacharse, caminar, etc., y el importante peso que a diario transportan en sus mochilas o carteras, la mayor parte de las veces de forma inadecuada. Por último, el hecho de que los hábitos posturales adquiridos puedan corregirse si se actúa de forma precoz, hace que actuaciones de educación postural a estas edades resulten altamente rentables a la sociedad.

Además de las recomendaciones generales realizadas sobre las situaciones más habituales de la vida diaria, para los escolares se recomienda fundamentalmente:

**Programar la actividad escolar**, de forma que pueda combinarse la actividad escolar mayoritariamente en posición de sentado, con juegos, deportes u otras actividades que requieran una actividad física.

**Para el transporte del material escolar**, se recomienda llevar a diario sólo lo necesario, utilizando para ello una mochila central apoyada en ambos hombros y con una cincha o anclaje en la cintura, o un carrito que preferiblemente se empujará en vez de arrastrar.

**Respecto al mobiliario escolar**, la altura adecuada de la mesa coincidirá con el pecho del niño, la silla tendrá un tamaño proporcional a la mesa, y ambos elementos deberán estar en relación con el tamaño del niño, evitando por lo tanto el empleo de mobiliario estándar.

Deberá sentarse correctamente, evitando los giros repetidos y forzados de la columna. Apoyará los pies cómodamente en el suelo, manteniendo las rodillas en ángulo recto con las caderas, y éstas con el tronco. En el caso de que no llegara al suelo, es preciso colocar un taburete para que pueda apoyar los pies. La espalda descansará firmemente y en toda su extensión en el respaldo de la silla. Al escribir en la pizarra, deberá hacerlo a una altura adecuada, para evitar la adopción de posturas excesivamente forzadas para la columna.

Finalmente, es necesario evitar que el niño pase demasiadas horas al día viendo la televisión, ya que mantendría una posición sentada prolongada, siendo conveniente sustituir ese tiempo con prácticas deportivas o juegos.

Debe estimularse entre los niños en edad escolar, la práctica regular y moderada de actividad física y deporte, que permita mejorar su situación funcional, desarrollando la musculatura, aumentando la resistencia y mejorando la coordinación, y finalmente incrementar la sensación de confianza del niño en su propia capacidad física.

Es preciso, siguiendo las indicaciones proporcionadas por los grandes expertos en el manejo terapéutico del dolor vertebral, y muy especialmente del dolor lumbar, conocer la importancia que tiene el combinar convenientemente la aplicación de las diferentes *normas básicas de higiene vertebral y ergonomía vertebral* con la puesta en marcha de un *programa de ejercicios específicamente diseñados*, dado que dicha combinación ha demostrado ser claramente efectiva en la prevención de nuevos episodios dolorosos vertebrales.