



CON MAYOR
CUIDADO



PREVENCIÓN
DE RIESGOS

Guía para el cuidado de la espalda



Edición especial para la
campaña CON MAYOR
CUIDADO

DIRECCIÓN CIENTÍFICA

Dra. Rosa Hueso
Dr. Francisco Forriol

COORDINACIÓN

Óscar Picazo
FUNDACIÓN MAPFRE
Instituto de Prevención, Salud y
Medio Ambiente

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

ICE Salud
icesalud@icesalud.es

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2012
Paseo Recoletos 23
28004 – Madrid (España)

Depósito legal: M-1 1532-2013
Impreso en España

Sumario

PRESENTACIÓN	05
1. CUIDARSE DÍA A DÍA	07
Adoptar posturas saludables	07
2. UNA POSTURA CORRECTA DE PIE	08
3. APRENDER A SENTARSE BIEN	10
4. LEVANTAR PESO	14
5. POSTURAS EN EL HOGAR	16
6. CUIDADO PERSONAL Y DESCANSO	20
7. CONSEJOS PARA EL DOLOR DE ESPALDA	24





PRESENTACIÓN

Porque más vale prevenir que curar, seguir unos hábitos de higiene postural es básico para garantizar el bienestar de nuestra espalda.

La prevención y la práctica de unos hábitos posturales saludables, como los que difunde esta guía dentro de la campaña "Con mayor cuidado" de FUNDACIÓN MAPFRE, aportan grandes beneficios para la salud de la espalda. Adoptando unas posturas adecuadas, por ejemplo en el trabajo, que es donde pasamos buena parte de nuestro tiempo, podemos evitar lesiones y el dolor en la espalda. Por el contrario, una mala postura mantenida en el tiempo puede cambiar la estática de la columna y producir dolor en el área cervical (cuello), dorsal (parte central de la espalda) y lumbar (zona inferior).



Evitar las lesiones

Además, la adopción frecuente de posturas inadecuadas puede producir una contractura muscular, un traumatismo (golpes o movimientos bruscos) o enfermedades debidas al desgaste, como la artrosis o las hernias discales.



Con hábitos de prevención podemos evitar lesiones y el dolor en la espalda

Espalda en movimiento

En nuestro día a día, es posible adquirir una serie de hábitos saludables que, con un mínimo esfuerzo, contribuirán a conseguir una musculatura sana de la espalda y a prevenir dolencias.

Muévete

Aparte de las posturas correctas para las distintas situaciones de la vida cotidiana, la realización de ejercicios sencillos para fortalecer y tonificar la musculatura de la espalda, así como la práctica deportiva de disciplinas como la natación, son fundamentales para mantener la salud de nuestra columna. Es aconsejable eliminar todos aquellos factores de riesgo que tienen relación con los dolores de espalda, como el sobrepeso, la obesidad o el tabaquismo.



1. CUIDARSE DÍA A DÍA

Adquirir unos buenos hábitos es fundamental para la salud de nuestra espalda.

Facilitar el bienestar de su espalda. Este es el objetivo principal de una guía que ha sido diseñada para la prevención de lesiones y el dolor en la espalda. En la vida cotidiana se dan muchas situaciones en las que se debe prestar especial atención a la postura que se adopta. Las posturas estáticas en el trabajo son habituales, bien sea sentado o de pie.



Mantener muchas horas seguidas la misma posición no es beneficioso para la espalda

Mimar la espalda

Esta guía explica cuáles son las posturas correctas según cada situación (al estar de pie, sentado, al coger peso, mientras se duerme, etc.), así como también dependiendo de la estancia del hogar en la que se encuentre y de las actividades que allí se desarrollen. Son indicaciones adecuadas para la población en general y dirigidas a todas las edades. Podrá encontrar información sobre cómo levantar y trasladar pesos, la mejor manera de cargar la compra o los hábitos posturales que se deben adoptar para dormir o en la higiene personal.

Adoptar posturas saludables

El dolor de espalda es una de las primeras causas de consulta al médico, pero podemos prevenirlo.

En la mayoría de los casos la aparición del dolor en la espalda no se debe a una causa única, sino que es una combinación de factores que se repiten durante meses o años.

Estos dolores suelen empeorar durante la actividad normal o al estar de pie y remiten durante el descanso. Muchas veces aparecen al realizar movimientos incorrectos, girar, mantener posturas inadecuadas

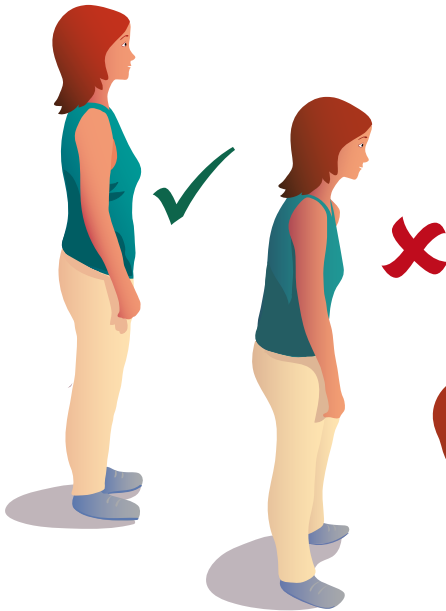
o permanecer sentados durante mucho tiempo ante el ordenador o la televisión. La vida sedentaria, el tabaco, el ejercicio físico excesivo o ciertos factores psicológicos pueden ocasionar o agravar una lumbalgia.



2. UNA POSTURA CORRECTA DE PIE

¿Cuál es la mejor postura para la espalda cuando andamos o estamos parados de pie?

La postura correcta se caracteriza porque los hombros están levantados y la cabeza está erguida, con el mentón ligeramente recogido; la tripa no sobresale hacia adelante. Los hombros deben estar alineados con las orejas y las caderas.



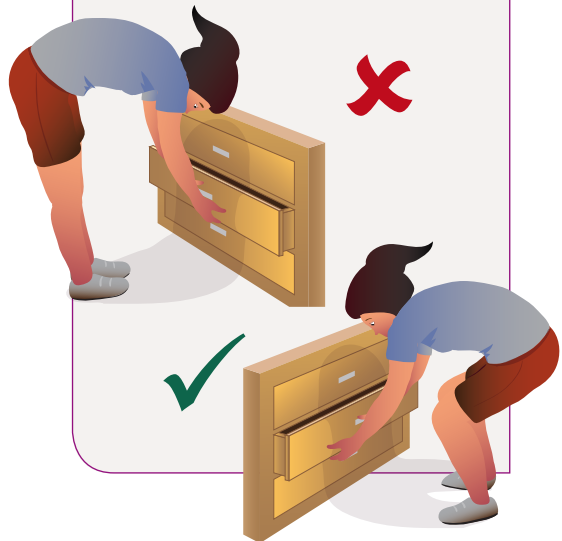
La postura correcta es con los hombros levantados y la cabeza erguida



Sabía que...

Ciertas posturas aumentan el riesgo de una lesión en la espalda. El doblar el tronco hacia delante con las piernas rectas (la flexión de columna) se considera una de ellas. Es conveniente evitar estas posturas.

- ✓ **Apoyarse en la pared.** Si no tenemos más remedio que mantenernos inclinados hacia delante, flexionemos las rodillas y apoyémonos con los brazos en la pared o en un mueble. Si no tenemos dónde hacerlo, apoyemos las manos en los muslos o rodillas e intentemos mantener la espalda recta. Tengamos en cuenta que recta no significa perpendicular al suelo.



Encajar las piezas de un puzzle

La espalda está constituida por un elevado número de vértebras.

- En total, tenemos 24 vértebras más el sacro y cóccix, que aportan estructura y resistencia. Entre las vértebras se encuentran los discos intervertebrales.
- Además de las vértebras, la espalda está constituida por diferentes ligamentos y músculos que dan soporte a toda la estructura ósea y permiten realizar movimientos.

- Entre las vértebras además se encuentran numerosas terminaciones nerviosas, que confluyen en la médula espinal.



El médico aconseja

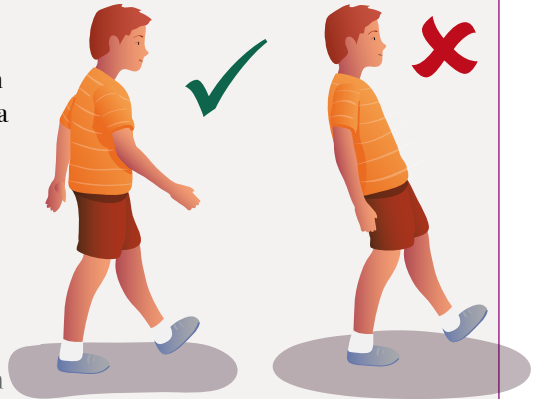
✓ **No estemos de pie si podemos estar andando.** Nuestra columna sufre más al permanecer de pie parados, que andando.

✓ **Si tenemos que estar de pie durante periodos largos, como, por ejemplo, al fregar los platos o planchar, descansenos un pie en un taburete bajo para disminuir la presión en la espalda.** Cada 5 a 15 minutos, cambiemos el pie.

✓ **Caminemos erguidos, con los hombros relajados, la barbilla recta y paralela al suelo.**

✓ **Los brazos deben balancearse, pero sin exagerar. Mantengamos los codos flexionados cerca del cuerpo,**

con las manos y las muñecas en línea recta con los antebrazos. Movámoslos como un péndulo, pero sin cruzar por delante del cuerpo y sin subirlos más arriba del pecho.



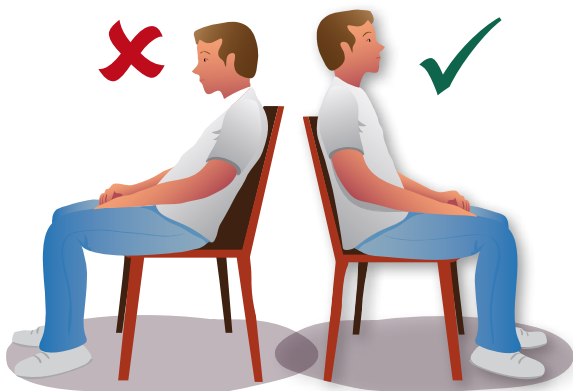
✓ **Evitemos los zapatos de tacón alto si debemos estar mucho tiempo de pie o caminando.**



3. APRENDER A SENTARSE BIEN

¿Cómo apoyarse en el respaldo de la silla?

Al sentarse es un error frecuente dejar el cuerpo demasiado adelantado, con lo que se realiza un mal apoyo de la columna (postura derrumbada). Apoye bien la espalda en el respaldo de la silla o el sillón y mantenga las rodillas un poquito más altas que las caderas.



Trabajo saludable

El dolor de espalda es uno de los motivos más frecuentes de incapacidad laboral.

- Este tipo de dolor está estrechamente relacionado con el trabajo que realizamos.
- En España, 4 de cada 10 trabajadores sienten molestias en la zona lumbar relacionadas con el desarrollo de la actividad laboral.

- Un 27% de los trabajadores españoles tiene dolores en el cuello y la nuca.

Ante el ordenador

Cuando se está frente al ordenador la postura más adecuada es:

- Vista al frente, sin desviar la cabeza hacia los lados.
- La columna recta, sin torsión ni inclinación del tronco.
- La espalda deberá estar bien apoyada en el respaldo.
- Los codos en ángulo recto y las manos relajadas, sin desviarlas hacia los lados.
- Los muslos aproximadamente horizontales, las piernas verticales y los pies bien apoyados.





Lo correcto es apoyar bien la espalda en el respaldo de la silla

La mesa de trabajo

La mesa debe permitir que la parte superior de la pantalla se encuentre a la altura de los ojos o ligeramente más abajo. En los monitores mayores de 15 pulgadas lo recomendable es que la distancia entre la pantalla a los ojos sea mayor de 55 cm.

- Al teclear, apoyemos los antebrazos sobre la mesa para reducir la tensión que sufren los hombros y el cuello. Lo ideal es que la silla disponga de reposabrazos regulables en altura. Mantener el ratón próximo para evitar estirar el brazo.



Sabía que...

Quedarse dormido en el sofá no es nada saludable para la espalda.

- ✓ Para prevenir el dolor en la columna cervical se debe evitar las posturas de flexión o desviación del cuello. Procure no quedarse dormido en el sillón. Si tiene que descansar, hágalo en la cama o utilice una almohada cervical.



- ✓ Tampoco es conveniente leer en la cama, apoyados en dos almohadas. Es mejor sentarse, con los brazos flexionados para mantener el papel frente a los ojos.





El médico aconseja

- ✓ **Elija asientos con respaldos rectos o con soporte para la parte baja de la espalda;** y evite aquellos excesivamente mullidos, muy bajos o sin respaldo.

- ✓ **La postura correcta ante una mesa** sería aquella en la que los brazos se pudieran apoyar en la superficie de la mesa formando un ángulo de unos 90°; y con suficiente espacio para que las piernas entren por debajo, para evitar encorvar la

espalda. Evite cruzar las piernas o colocar los pies cruzados por debajo del asiento. Es conveniente

no mantener la postura durante mucho rato. Mejor levántese y camine cada cierto tiempo.



- ✓ **Al sentarse o levantarse procure no doblar la espalda.** Para incorporarse desde una silla los apoyabrazos le ayudarán en el levantamiento. Debe ser posible colocar un pie debajo del asiento, para, al situarlo en la línea de gravedad del cuerpo, desplazar parte del esfuerzo desde la musculatura de la columna a la de los miembros inferiores.

- ✓ **Si no dispone de reposabrazos,** con las piernas ligeramente abiertas puede inclinarse hacia delante, manteniendo la espalda recta, y levantarse con ayuda de las piernas. Si le fallan las fuerzas, puede apoyar las manos en los muslos.



Una buena silla

El soporte lumbar es clave a la hora de elegir la silla ideal.

- Este soporte se encuentra en la parte inferior del respaldo y nos permite mantener la curvatura natural de la espalda. Debe poder ajustarse a nuestras necesidades.



- La silla debe adaptarse totalmente a nuestro cuerpo, permitiendo modificar la altura del asiento, la inclinación del respaldo, la posición de los apoyabrazos, etc.

Postura para conducir

- Al conducir, mantenga la espalda completamente apoyada en el asiento. Para ello se puede colocar un soporte en la zona lumbar. Debemos acercar el asiento para alcanzar cómodamente los pedales del vehículo.

- Por último, asegúrenos de que las rodillas están más elevadas que la cadera.



También debemos adaptar la distancia y altura del asiento hasta tener los ojos a media altura del parabrisas



Sabía que...

✓ Si utilizamos los retrovisores eliminaremos movimientos cervicales extremos. Antes de iniciar la marcha, colóquelos adecuadamente. Recordemos que hay que utilizar los espejos sobre todo durante la marcha atrás, en lugar de girar el tronco en el asiento.



4. LEVANTAR PESO

¿Cómo levantar peso sin riesgo de accidente?

- Si un peso se levanta doblándose por la cintura, la presión a la que se somete la columna es mucho mayor.
 - Como norma general, si el objeto que se debe levantar es muy pesado o voluminoso, es mejor no intentarlo y buscar ayuda.
- Cargar demasiado peso puede tener graves consecuencias para la estructura ósea de la espalda.



Evite girar la cintura para coger la carga. Los pies y las piernas siempre deben apuntar hacia el objeto con la espalda recta



Para coger un objeto del suelo lo correcto es agacharse doblando las rodillas



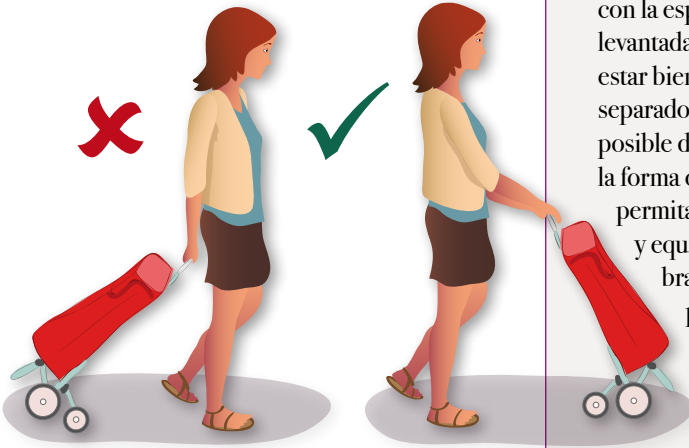
Sabía que...

Al levantar peso con otra persona, es fundamental coordinar los movimientos.

- ✓ Los movimientos de levantamiento de peso en conjunto con otra persona deben realizarse al mismo tiempo y a la misma velocidad. Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, las cargas que pesen más de 25 kg muy probablemente constituyan un riesgo en sí mismas, aunque no existan otras condiciones ergonómicas desfavorables.

Cargar la compra

- Intente no cargar la compra. Sin embargo, si debe llevarla personalmente, use un carro. Hay que tener en cuenta que es mejor empujar que tirar; y que al empujar los brazos deben estar estirados.



- Si no tiene un carro, puede usar una mochila o repartir el peso por igual entre ambos brazos, manteniéndolo lo más cerca posible de nuestro cuerpo. Intentemos no llevar más de dos kilos en cada brazo.



El médico aconseja

✓ Para levantar peso que se encuentra en el suelo, debe agacharse doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada; los dos pies deben estar bien apoyados y ligeramente separados. Situándose lo más cerca posible de la carga, se debe buscar la forma óptima de agarre, que permita manejarlo con seguridad y equilibrando el peso. Con los brazos estirados, levante el peso con la fuerza de las piernas, manteniendo la espalda recta con ayuda de la zona lumbar y abdominal.

✓ Para coger o dejar un objeto lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. Evitar giros de la espalda manteniendo la cintura fija.



5. POSTURAS EN EL HOGAR



Pasar la aspiradora, lavar los platos, poner la lavadora... son actividades cotidianas en las que no hay que olvidar la salud de la espalda.

Fregar con la espalda recta

Al fregar, la espalda debe permanecer recta y hay que evitar realizar esta actividad de rodillas. Para ello, es aconsejable que la longitud de la escoba, el recogedor o la fregona sea suficiente para alcanzar el suelo sin inclinar el cuerpo.



En ningún caso es aconsejable fregar el suelo estando de rodillas



Sabía que...

La colocación de las manos para agarrar el mango de la fregona o escoba cambiará según sea una persona diestra o zurda.

✓ Hay que coger el mango con las dos manos, dejando que sobresalga un palmo por encima. Los diestros agarrarán la parte central del palo con la mano derecha, porque es esta mano la que realiza más trabajo físico.

La izquierda sujetará la parte superior, sin sobrepasar la altura del hombro, evitando cansancios innecesarios.

Por contra, los zurdos realizarán la operación a la inversa.



Pasar la aspiradora

• Al pasar la aspiradora debe adoptarse la misma postura que para barrer o fregar el suelo, pero flexionando un poco más la rodilla avanzada. En caso de agacharse para pasar la aspiradora por debajo de un mueble, hay que doblar y apoyar una de las rodillas en el suelo. Es importante no doblar la columna y, si es necesario inclinarla, apoyar la mano que se tiene libre sobre la rodilla o en el suelo.



Al aspirar es importante mover los brazos y las muñecas, evitando forzar el tronco y mover la cintura



• Para beneficiar la salud, es preferible optar por aspiradoras que tienen ruedas, ya que se trasladan fácilmente y no hay que soportar el peso ni la vibración de estos aparatos. También es conveniente que el tubo de aspiración permita girar 360°; y que el recogecables pueda ser accionado con el pie.



El mango del aspirador tiene que llegar a la altura de las caderas. Debemos cogerlo entre el nivel del pecho y la cadera, manteniendo la espalda recta



Al planchar

- La plancha debe deslizarse con facilidad y es recomendable que la tabla sea ajustable en altura. Si se trabaja con piezas delicadas, la tabla de planchar debe estar relativamente alta, de tal forma que el asa de la plancha quede a la altura del ombligo o ligeramente más arriba.



La tabla se tiene que ajustar a nuestra altura y, así, evitaremos doblar la espalda



Al limpiar cristales

- Hay que usar una mano para limpiar cristales mientras se apoya la otra en la pared, con un pie adelantado y el otro retrasado. El brazo que limpia tiene el codo flexionado y limpia solo desde el nivel del pecho hasta el de los ojos.



Para limpiar cristales altos es aconsejable subirse a una escalera

- Para llegar más arriba, es aconsejable subir en una escalera segura. En caso de limpiar cualquier superficie por debajo de la altura de las rodillas, hay que ponerse en cuclillas o arrodillados.

En la cocina

- En caso de buscar en un estante o armario colocado al ras del suelo, hay que ponerse de cuclillas frente a este. Se mantendrán los pies relativamente separados para mejorar la estabilidad y, si se puede, se apoyará una de las manos sobre la encimera.

- Para alcanzar enseres que se encuentren por encima de los hombros, no hay que estirarse; se buscará una escalera segura.



En caso de buscar en un armario a ras del suelo, hay que ponerse de cuclillas

En el fregadero

- Al fregar los platos, el fregadero debe estar aproximadamente a la altura del ombligo, de forma que se pueda sostener y limpiar el plato con la espalda erguida y los codos en ángulo recto.



Buscar apoyos

- Para retirar los restos más pegados, como ocurre en las ollas o sartenes, se frotará la pieza dentro del seno del fregadero, con los brazos un poco más estirados para ejercer mayor fuerza, vigilando siempre mantener la espalda recta. Si la postura se va a sostener durante mucho tiempo, es mejor mantener un pie en alto, apoyado sobre la superficie interna del armario de cocina, o en un reposapiés, y cambiar de pie con frecuencia.



6. CUIDADO PERSONAL Y DESCANSO

En el aseo

Una altura adecuada del lavabo previene una excesiva flexión del tronco.

La mejor postura para desarrollar actividades de aseo como lavarse la cara, los dientes o las manos, es agacharse con la espalda recta y con las rodillas flexionadas. De esta forma se evita sobrecargar la zona lumbar y padecer dolores en la región inferior de la espalda.

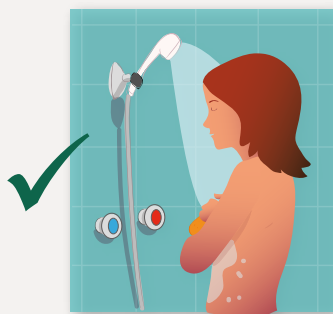


Es aconsejable lavarse la cara con la espalda recta y las rodillas flexionadas



Sabía que...

- ✓ Es mejor la ducha que el baño. Las bañeras suelen estar muy bajas y es frecuente doblar la espalda para entrar y salir de esta.



- ✓ Procure no lavarse la cabeza en el lavabo.
- ✓ Al vestirse, evite doblar el cuerpo para ponerse los pantalones o calzarse los zapatos.

Procure una posición confortable, apoyándose en la pared, sentándose en una butaca o en el borde de la cama. También es útil emplear un calizador de mango largo.





En el dormitorio

Cuando dormimos nuestra columna tiene que estar en una postura relajada.

Acostarse y levantarse de forma adecuada, así como adoptar una correcta postura mientras se duerme, es fundamental para mantener la columna en una posición relajada y evitar lesiones y dolores de espalda.



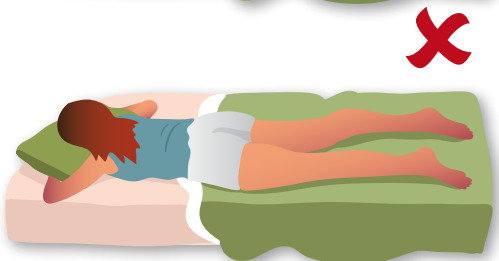
Al dormir debemos evitar estar siempre en la misma postura; movernos y estar relajados es beneficioso para la columna

Cómo dormir

- La mejor postura para dormir es de lado con las rodillas flexionadas o boca arriba con una almohada debajo de las rodillas para mantener las caderas y rodillas en flexión. Si no se puede evitar dormir boca abajo, no utilice almohada; la tensión sobre la columna se puede compensar en parte colocando una almohada debajo de la tripa o flexionando una cadera.



Dormir de lado con las rodillas flexionadas ayuda a cuidar nuestra espalda



Una postura correcta de pie

Aprender a sentarse bien

Levantar peso

Posturas en el hogar

Cuidado personal y descanso

Consejos para el dolor de espalda



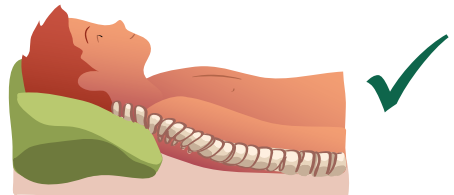
- El colchón debe ser firme y suficientemente mullido para adaptarse a las curvas de nuestra columna. Lo ideal a la hora de comprar un nuevo colchón es elegir uno de compresión media. Hay que tener en cuenta que se debe renovar el colchón cada 10 años.



Si es posible, se recomienda renovar el colchón cada 10 años, porque con el tiempo pierde su firmeza



- La almohada ideal es aquella que permite mantener el cuello en su posición natural, es decir en la prolongación del tronco. Las almohadas cervicales de materiales que se adaptan a la forma y el peso de la cabeza son las más adecuadas para mantener la columna recta.



- Hay que tumbarse y levantarse con precaución de la cama. Para acostarse, hay que bajar la cabeza y el tronco hacia un lado y levantar las piernas. Después, rodar despacio hasta colocarse boca arriba. Para levantarse de la cama, hay que seguir los pasos inversos.

- Al despertar, evite incorporarse súbitamente en la cama de frente con las piernas rectas.



Al despertar, evitar incorporarse rápidamente de frente con las piernas rectas



? Sabía que...

Se debe evitar posturas excesivamente forzadas para la columna.

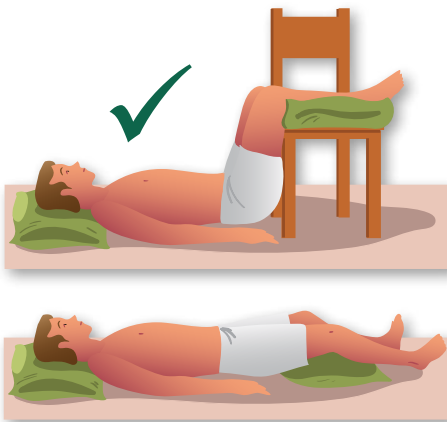
- ✓ **Cuando se hace la cama**, hay que separar los pies para tener un buen apoyo. Será preferible arrodillarse sin inclinar el tronco hacia delante.
- ✓ **Si la cama está pegada a la pared**, es aconsejable separarla para tener acceso cómodamente a ambos lados.
- ✓ **La altura de la cama también es importante** a la hora de hacerla: si es demasiado baja nos obligará a agacharnos en exceso. No doblar la espalda, flexionar las rodillas.



7. CONSEJOS PARA EL DOLOR DE ESPALDA



• Cuando durante el día sienta alguna molestia en la espalda, lo ideal es tumbarse con las piernas ligeramente flexionadas, poniendo una almohada debajo de las rodillas y de la cabeza. Otra posición recomendada es tumbarse boca arriba en el suelo, poniendo una almohadilla debajo del cuello y apoyando los pies en el asiento de una silla o sillón. Es importante que las rodillas estén en ángulo recto.



- Se deben evitar aquellas posturas o movimientos que provoquen dolor.
- Si persiste el dolor:
 - Acuda al especialista, que le podrá facilitar un diagnóstico adecuado y un tratamiento personalizado para reducir el dolor hasta eliminar la causa.
 - Siga el tratamiento aconsejado. Cuando desaparezca el dolor, vuelva a leer los consejos de este manual, para evitar nuevas lesiones.





son: pilates, taichí y ejercicios abdominales correctamente ejecutados. Pero lo que siempre debemos tener en cuenta es que la práctica de estas actividades no tiene que producir dolor.



Practicar ejercicio de forma habitual ayuda a prevenir el dolor de espalda. Se recomiendan ejercicios suaves como el pilates o el taichí

Ejercicios recomendados

- Una mala forma física aumenta el riesgo de que el dolor se transforme en crónico y un programa de ejercicios bien diseñado puede ayudar a revertir el proceso.
- El ejercicio es imprescindible para mantener la musculatura del tronco tonificada y la columna vertebral en forma. Es preciso ejercitar el cuerpo de forma general.
- Son muy recomendables los ejercicios suaves que relajan y tonifican la musculatura abdominal y lumbar. Los ejercicios no deben sobrecargar la columna vertebral y no deben ser movimientos forzados.
- Se debe intentar buscar un buen estado físico global. Otros deportes aconsejados





FUNDACIÓN **MAPFRE**



FUNDACIÓN **MAPFRE**

Con la colaboración de:



www.fundacionmapfre.org