

Vida saludable

Información para el paciente traída a usted por la Asociación Americana de la Quiropráctica

Consejos para una columna vertebral sana

Una columna vertebral sana es un componente esencial de un estilo de vida sano que comúnmente es pasado por alto. Personas que sufren de dolor de espalda, en especial si es a largo plazo, generalmente son menos sanos que los que no sufren de este mal. De hecho, los costos del dolor de espalda son impresionantes, no solo económicamente, sino también en términos de tiempo perdido de trabajo y por los problemas sico-sociales que surgen durante el proceso de sanación asociado con el dolor de espalda a largo plazo.

Desafortunadamente, entre el 80 a 90% de la población sufre de dolor de la columna vertebral en algún momento. Es más probable que personas que están sobrepeso u obesas, y que fuman, levantan objetos pesados, o han tenido un episodio previo de dolor de espalda, experimenten dolor de espalda.

Como tanta gente sufre de dolor de la columna vertebral, es importante que usted trate de mantener su espina dorsal cuan sana sea posible. El seguir pautas simples de postura, levantamiento, y un estilo de vida sano le pueden ayudar a mantener su espalda en buena forma.

La Asociación Quiropráctica Norteamericana (American Chiropractic Association o ACA en inglés) da los siguientes consejos:

Al pararse

- Al pararse, mantenga un pie ligeramente adelante del otro, con sus rodillas levemente dobladas. Esta posición ayuda a disminuir la presión sobre su espalda baja.

Al levantar

- En todo momento, evite torcerse al levantar. Torcerse es uno de los movimientos más peli-

¿Qué es la espina dorsal?

La espina dorsal es nuestra columna vertebral, que se extiende desde el cuello hasta el cóccix. La columna consiste de 33 huesos relativamente pequeños, llamados vértebras. La parte de la columna del cuello, llamada la columna cervical, consiste en 7 vértebras. Hay 12 vértebras en la espalda alta y media (o columna torácica), y 5 en la espalda baja, o columna lumbar. Cinco huesos se funden en la cola o región sacra, y debajo de esto está el cóccix, formado por cuatro huesos.

La espina dorsal es una parte íntegra del cuerpo. Sin ella, las personas no pudieran pararse erguidas. La columna contiene y protege a la médula espinal, absorbiendo choques y permitiéndonos doblarnos y torcernos. Cientos de músculos, ligamentos y tendones se atan a la columna también.

grosos para su columna vertebral, especialmente al estar levantando un peso.

- Si el objeto es demasiado pesado para levantarlo, es preferible empujarlo antes que tirarlo. Cuando sea posible, utilice sus piernas, y no su espalda o tren superior para empujar el objeto.
- Si debe levantar un objeto pesado, consígase alguien que le ayude.

Al sentarse

- Mantenga sus rodillas levemente a mayor altura que sus caderas, con su cabeza erecta y su columna recta.
- Evite dejar caer sus hombros hacia adelante. (Repantigarse)

- Procure mantener la curva natural en su espalda inferior.

Al alcanzar y doblarse

- Cuando quiera alcanzar algo por encima de la altura de sus hombros, párese en un escabel. Esforzarse para alcanzar tales objetos puede no solo lastimarle su espalda media y cuello, pero también puede causarle problemas en los hombros.
- NO se doble desde la cintura para alzar objetos del suelo o de una mesa.
- En su lugar, arrodílese en una rodilla, tan cerca posible al objeto que este alzando, con el otro pie plano en el suelo y alce el objeto.
- O doble sus rodillas, mantenga el objeto cerca a su cuerpo, y levántelo con sus piernas, no con su espalda.

Al cargar

- Al cargar objetos, en especial si son pesados, manténgalos tan cerca a su cuerpo como sea posible.
- Cargar dos objetos pequeños – uno en cada mano – es amenudo mas fácil que cargar un solo objeto grande.

Dieta sana y ejercicio

- Aunque esto todavía no se ha comprobado científicamente, sospechamos que el sobrepeso pone una carga excesiva a su columna espinal. Manténgase dentro de 10 libras (4.5 kgs.) de su peso ideal para tener una espalda más sana.
- El “abdomen protuberante” es probablemente el peor culpable ya que pone presión no deseada sobre los músculos, ligamentos y tendones en su espalda baja.

Al dormir

- Dormir de espalda pone aproximadamente 50

libras de presión sobre su columna. Otras posiciones pueda que sean mejores.

- Poner una almohada debajo de sus rodillas al acostarse de espaldas reduce la presión sobre su columna a aproximadamente la mitad.
- Acostarse de lado con una almohada entre sus rodillas también puede reducir la presión sobre su espalda.
- Nunca duerma en una posición que le cause dolor a alguna parte de su columna. La mayoría del tiempo, su cuerpo le dira que posición es mejor.

Deje de fumar

Los fumadores tienen más dolor espinal que los que no fuman, y también se sanan con mas lentitud cuando tienen un episodio de dolor de espalda porque los químicos en el humo de tabaco restringen el flujo sanguíneo a los tejidos en y alrededor de su espina dorsal.

Aunque seguir estas instrucciones no le garantiza que estará libre de dolor de espalda por toda su vida, puede ciertamente reducir su riesgo de desarrollarlo. Estos pasos simples le ayudarán a mantener su espina dorsal en buena forma, haciendo de usted una persona más sana y feliz. ■

Traducido por: Marco E. Castañeda, DC



ASOCIACIÓN QUIROPRÁCTICA AMERICANA

Para más información concerniente a la prevención y mantenimiento de su salud, o para localizar un/a doctor/a quiropráctico/a cerca de usted, vea la sección de información al paciente en la pagina web www.acatoday.org o lláme al 800-986-4636.