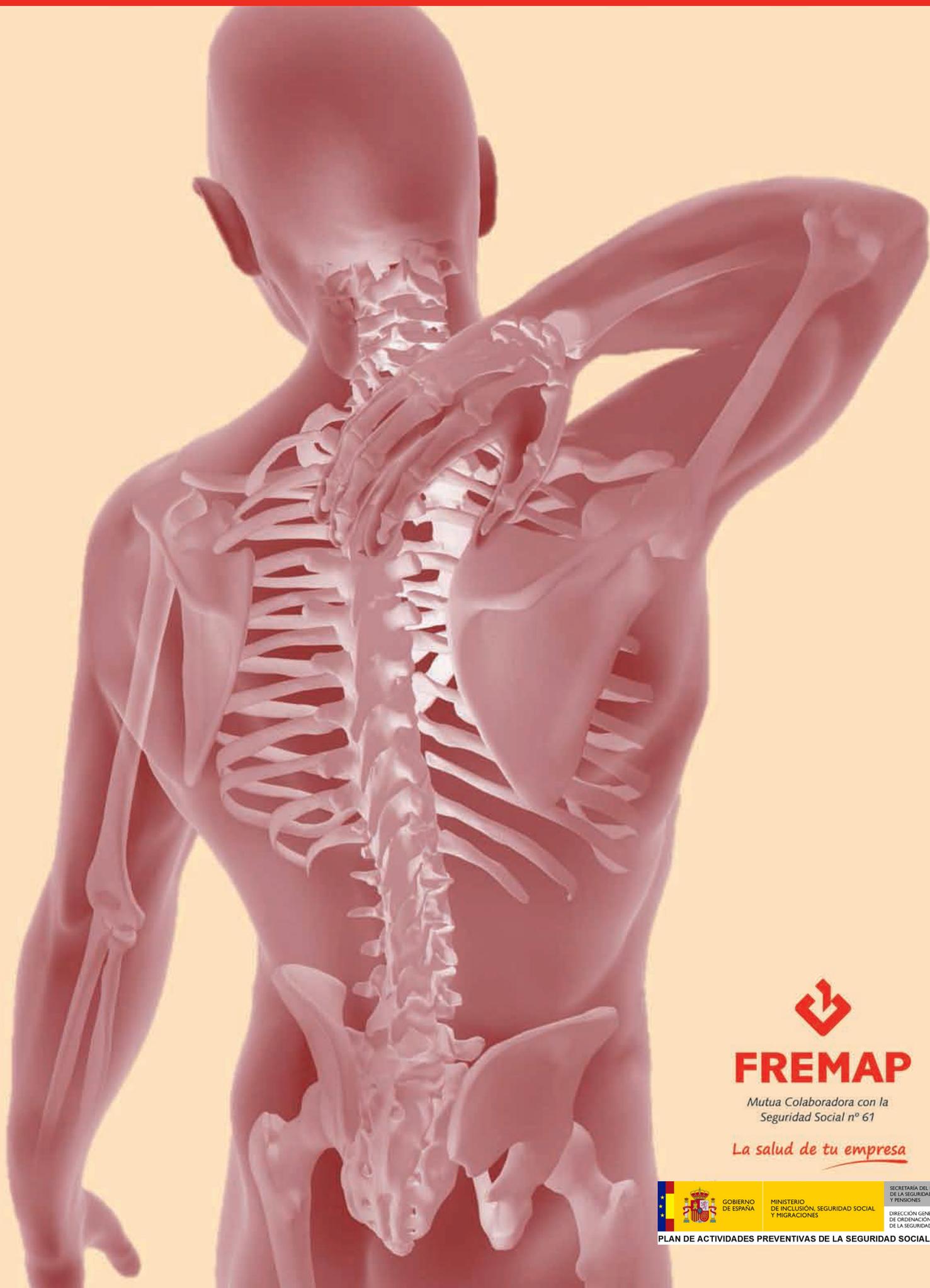


Guía para el cuidado de la espalda



FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

La salud de tu empresa



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DEL ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2021





Índice

1. Introducción	3
2. Factores de riesgo para la columna vertebral	5
3. Protección de la espalda: buenas prácticas posturales en las actividades de la vida diaria	7
Conoce tu postura	7
Si vas a sentarte	8
Cuando estés de pie de manera prolongada	8
Cuando estés en la cama.....	9
Uso de nuevas tecnologías	9
Cuando tengas que agacharte.....	12
Durante las tareas de planchado	12
Durante las tareas de limpieza.....	13
En el acceso y desplazamiento con el vehículo.....	14
Cuando tengas que coger un objeto pesado	14
Al coger pesos en altura	15
Al hacer la compra.....	16
Llevar bebés en brazos	16
Atención de personas con movilidad reducida	17
4. Ejercicios prácticos	19
Posturas básicas	20
Columna dorsolumbar.....	22
Columna cervical	29
5. Salud integral de la espalda	31
La actividad física y el deporte	31
La alimentación y el sobrepeso	32
El tabaquismo	33
El estrés	34
El sueño	35
6. Encuesta de autoevaluación	37

Introducción

El dolor de espalda es una patología de amplia incidencia. Cerca del 80% de la población sufrirá dolor de espalda en algún momento de su vida.

A pesar de ello, no somos conscientes de cómo nos sentamos, de cómo permanecemos de pie o de cómo manipulamos una carga. Durante la jornada laboral y el tiempo libre adoptamos posturas estáticas mantenidas y forzadas, manipulamos cargas y efectuamos movimientos repetidos que inciden de forma directa en nuestra columna.

Por lo anterior, la formación y concienciación en la adopción de hábitos saludables, tanto dentro como fuera del trabajo, constituyen algunas de las principales herramientas para evitar el dolor de espalda.

El cuidado de la espalda es un concepto amplio y heterogéneo que hace referencia a un programa educativo, cuyo objeto es el de promover estrategias para prevenir las lesiones, así como minimizar sus consecuencias.

Con el fin de lograr este objetivo, la presente publicación recoge, entre otros, los factores de riesgo, diferentes pautas de educación postural que deben ser aplicadas en el desarrollo de las actividades de la vida cotidiana, así como ejercicios de autoestiramiento y potenciación muscular, orientados a mantener la columna en las mejores condiciones posibles. Además, se incluyen algunas medidas para la promoción de la salud integral de la espalda.

Por último, es importante destacar que durante la realización de los ejercicios propuestos, debes tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ En caso de tener problemas de espalda o de salud en general, consulta previamente con el servicio médico.
- ✓ La ejecución de los mismos ha de llevarse a cabo de forma suave, lenta, progresiva y controlada.
- ✓ Si algún ejercicio te ocasiona dolor, evítalo y pide la opinión del especialista.

Factores de riesgo para la columna vertebral

A continuación, se indican los factores de riesgo dorsolumbar más relevantes:

⤵ Posturas incorrectas:

- ✓ Posturas estáticas mantenidas en el tiempo (“*sentado*”, de pie, “*acostado*”).
- ✓ Posturas forzadas como permanecer con los brazos por encima de los hombros, el tronco flexionado o girado, etc.

⤵ Movimientos repetidos del cuello o del tronco combinados con posturas forzadas.

⤵ Manipulación manual de cargas:

- ✓ El peso, el volumen y el agarre de la carga, así como la altura, la frecuencia y el tiempo de manipulación de la misma.

⤵ Otros:

- ✓ El estrés como precursor del dolor de espalda, al estar relacionado con el aumento de la tensión muscular que puede contribuir a la aparición de molestias y contracturas.
- ✓ La exposición a “*vibraciones de cuerpo entero*”, que aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda. Los efectos combinados de las vibraciones con la “*postura de sentado*” constituyen un factor de riesgo significativo en función de la exposición a los mismos.

Protección de la espalda: buenas prácticas posturales en las actividades de la vida diaria

El primer paso en el cuidado de la espalda pasa por conocer nuestros hábitos posturales para posteriormente, corregirlos si es preciso.

3.1 Conoce tu postura

- ❖ La falta de simetría puede indicar algún tipo de anomalía en nuestra espalda. Puedes comprobar la de tu cuerpo de la siguiente manera:
 - ✓ Ubícate frente a un espejo.
 - ✓ Presta atención a si la ropa te queda igual en ambos hombros.
 - ✓ Verifica tu postura a partir de las alturas de los puntos de referencia de simetría (hombros, caderas, rodillas y parte inferior del lóbulo de las orejas) y observa si estás en posición erguida, inclinada, etc.

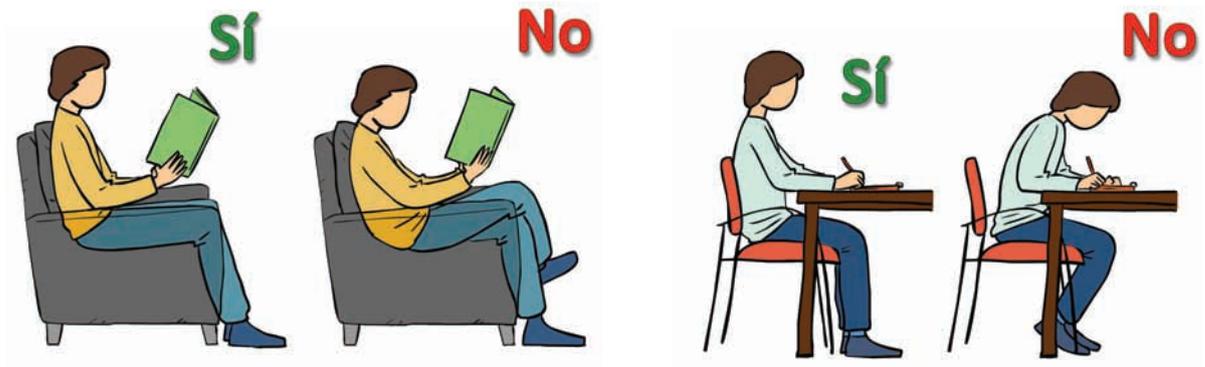


■ **Importancia del esquema corporal para la salud de tus articulaciones.** ■



3.2 Si vas a sentarte

- ↘ Coloca la silla a una altura que te permita apoyar ambos pies en el suelo y sitúate de frente a la tarea que estás realizando.
- ↘ Procura acercar la zona lumbar al respaldo, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.



- ↘ Evita girar el tronco y forzar la posición para alcanzar objetos distantes en vez de levantarte para cogerlos.
- ↘ Ten presente que es preferible cambiar de postura, levantarte o tumbarte antes que apoyarte sobre el coxis y forzar la zona lumbar. Asimismo, cada 45 minutos aproximadamente, procura levantarte y caminar unos metros para descansar la espalda.

3.3 Cuando estés de pie de manera prolongada

- ↘ Permanecer largos periodos de pie de forma estática puede generar molestias en la zona lumbar. Para evitarlas es recomendable:
 - ✓ Realizar pequeños movimientos que eviten sobrecargas, por ejemplo, bascular el peso de una pierna a otra, o dentro de la misma postura, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o a los lados.
 - ✓ Evitar la hiperextensión de rodillas, procurando una ligera flexión de las mismas para no generar exceso de tensión en la zona lumbar.
 - ✓ Elevar lenta y alternativamente las puntas de los pies para favorecer el retorno venoso y la alternancia de postura.

Protección de la espalda: buenas prácticas posturales en las actividades de la vida diaria

3.4 Cuando estés en la cama

↵ Las posturas de “*tumbado boca arriba*” con una pequeña almohada debajo de las rodillas y decúbito lateral (con las piernas semiflexionadas) son las más recomendadas. De esta manera, se garantiza la relajación de la musculatura vertebral.

↵ En caso de dormir boca abajo, coloca una pequeña almohada a la altura de las caderas para evitar el aumento de la curvatura lumbar.

↵ Para levantarte de la cama, ubícate de lado y después, apoyándote con los brazos, incorpórate hasta sentarte.



3.5 Uso de nuevas tecnologías

Dispositivos electrónicos

En los últimos años, se ha producido un importante incremento en el uso, tanto a nivel particular como laboral, de los ordenadores portátiles, los lectores de libros electrónicos, las consolas portátiles, las “*tablets*”, las PDA y los “*smartphones*”. Actualmente, se estima que el “*smartphone*” es el dispositivo más utilizado para el acceso a internet.

El empleo de estos equipos adoptando malas posturas ha generado un incremento de los trastornos músculo-esqueléticos que se manifiestan en forma de lumbalgias, cervicalgias, cefaleas y lesiones en los miembros superiores, entre otras.

A continuación, se presenta una serie de recomendaciones con objeto de prevenir estos trastornos durante la utilización de alguno de los dispositivos anteriormente citados:

Ordenador portátil

↵ Siéntate en una superficie que permita situarte frente a la pantalla manteniendo la espalda y los brazos apoyados.

↵ Si esto no fuera posible, evita apoyar el portátil directamente sobre las piernas. Coloca para ello una superficie de apoyo (una carpeta o un libro) entre las piernas y el equipo.



- Además, apoya los pies en el suelo con los muslos en posición horizontal formando un ángulo de unos 90° con las piernas. Si por cuestiones de estatura no consiguieras alcanzar la postura propuesta, usa un reposapiés.

No



Sí



- Evita sentarte en el suelo o tumbarte mientras utilizas el portátil, así como flexionar el cuello. Recuerda mantener siempre las muñecas rectas.



No

“Tablet”

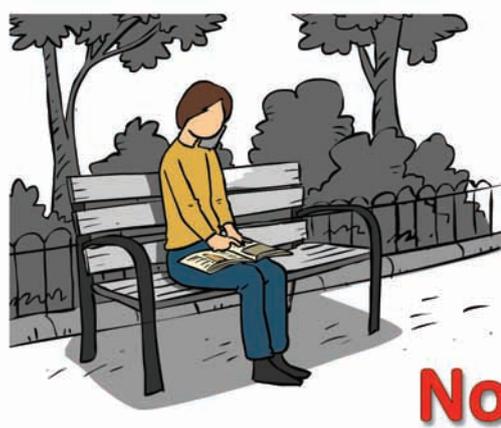
- Siempre que sea posible, no utilices la tableta sobre las piernas. Colócala sobre la mesa manteniendo las muñecas en la posición más recta posible.
- Evita flexionar de manera excesiva el cuello; utiliza un soporte o una funda que permita un adecuado ángulo de inclinación de la misma.
- Procura realizar descansos cortos pero habituales mientras utilices este dispositivo electrónico.



Protección de la espalda: buenas prácticas posturales en las actividades de la vida diaria

“Smartphone” y PDA

- ✦ En caso de tener las manos ocupadas, nunca sujetes el móvil entre el oído y el hombro. Utiliza para ello el micrófono o el auricular auxiliar.



- ✦ Cuando vayas a usarlo sin realizar una llamada, colócalo ligeramente por debajo de la altura de los hombros y a unos 30 cm del pecho aproximadamente, con el cuello y las muñecas rectas, y los hombros relajados.
- ✦ Además, procura mantener la espalda apoyada en el respaldo del asiento durante su uso.
- ✦ Realiza pausas de 2 o 3 minutos cada 15 de utilización del teclado. Ten en cuenta que estos dispositivos los podemos reemplazar cada cierto tiempo, pero nuestros ojos, músculos y huesos son para siempre.
- ✦ Independientemente de las posturas inadecuadas que se puedan adoptar al utilizar estos equipos, reflexiona sobre el tiempo que dedicas a su uso y si eso te permite desarrollar hábitos saludables como el ejercicio físico o las relaciones sociales.

Ordenador sobre la mesa

- ✦ Ajusta la altura de la silla para mantener ambos pies apoyados en el suelo con las rodillas formando un ángulo de 90°.
- ✦ Si dispones de reposabrazos, regúlalos de manera que te permitan aproximar la silla a la mesa.
- ✦ Ubícate frente la pantalla, evitando girar la columna y coloca los antebrazos en el borde de la mesa para mantener alineados brazo y muñeca, y así, disminuir la tensión muscular.





3.6 Cuando tengas que agacharte

- Con objeto de evitar la presión excesiva sobre los discos intervertebrales, flexiona las rodillas y caderas manteniendo la espalda recta.

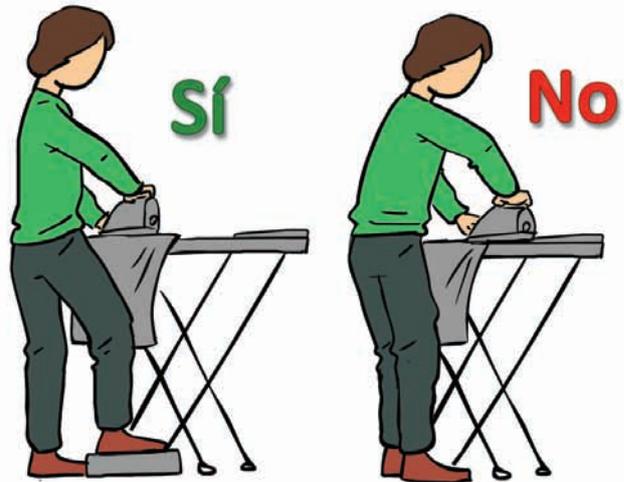
De este modo, los músculos de los miembros inferiores, gemelos y abdomen entran en activación, contrarrestando la tensión soportada por la zona lumbar.



3.7 Durante las tareas de planchado

- Siempre que sea posible, desarrolla las tareas en posición sentada o efectuando movimientos de manera periódica. En caso de realizarlas de pie, hazlo con la espalda erguida sin flexionarla.

- Coloca un objeto de unos 20 cm de altura y apoya un pie sobre él. Si tienes que hacer fuerza sobre la superficie, baja el pie, retrásalo en relación al otro y apoya la mano con la que no sujetas la plancha en la mesa.



- Posiciona alternativamente los pies encima, realizando un cambio cada 5 o 10 minutos aproximadamente, para favorecer la circulación y evitar el aumento de curvatura lumbar al proporcionar una pequeña flexión de cadera.

- Evita el calzado de suela plana, el de tacón alto o las plataformas. Procura utilizarlo con un tacón ancho de unos 2 o 3 cm como máximo.

3.8 Durante las tareas de limpieza

❖ Al barrer y fregar el suelo, asegúrate de que la longitud de la escoba, del cepillo, de la fregona o de la mopa es suficiente como para no tener que flexionar la espalda.

❖ Mantén la espalda erguida; evita la inclinación excesiva de la cabeza y elevar o encoger los hombros de forma sostenida, ya que de este modo se produce tensión muscular.

❖ Trabaja lo más cerca posible de los pies y tan solo con el movimiento de los mismos, sosteniendo los útiles de trabajo con las muñecas lo más rectas que puedas.

❖ Al pasar la aspiradora, adopta la misma postura que para fregar el suelo o barrer.

❖ En la utilización de bayetas para limpiar cristales, azulejos o muebles, adelanta el pie derecho si llevas la bayeta en la mano derecha y el izquierdo en caso contrario.

❖ Si necesitas limpiar por encima del nivel de los hombros, utiliza una escalera. En cambio, cuando la limpieza haya de realizarse por debajo de la altura del codo, apoya una rodilla de forma alterna en el suelo con la otra semiflexionada, a fin de mantener la espalda recta.





3.9 En el acceso y desplazamiento con el vehículo

- ❖ Para entrar en el coche, siéntate primero e introduce después las piernas.
- ❖ Regula el respaldo formando un ángulo de 90° a 100° con la base del asiento.
- ❖ Evita conducir con el asiento demasiado alejado del volante y sin apoyo lumbar. Mantén una posición erguida y agarra el volante con ambas manos, con los codos ligeramente flexionados y los hombros apoyados.
- ❖ Descansa cada 2 horas y aprovecha para relajar la musculatura.
- ❖ Para descender del coche, primero gírate, luego saca las piernas y por último el resto del cuerpo.



3.10 Cuando tengas que coger un objeto pesado

- ❖ Prepara el trayecto para transportar la carga, manteniéndolo libre de obstáculos y con las puertas abiertas.
- ❖ Acércate a la carga y separa los pies para lograr una mejor base de apoyo.
- ❖ Al cogerla, flexiona las rodillas con la espalda recta.
- ❖ Si es posible, gira la carga para elevar su centro de gravedad. Así, mejorará el agarre de la misma.



Protección de la espalda: buenas prácticas posturales en las actividades de la vida diaria

- ❏ Tómala con las dos manos y mantenla pegada al cuerpo durante todo el trayecto, con los brazos estirados y dando pasos cortos.



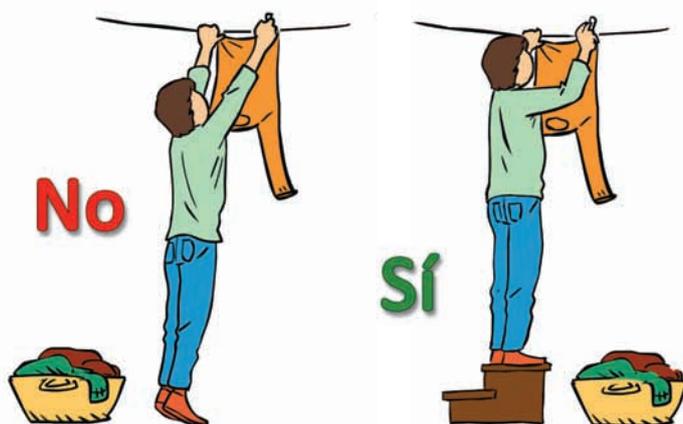
No

- ❏ Evita los movimientos bruscos de la espalda, incluso manejando pesos ligeros.
- ❏ Gira con los pies en lugar de con la cintura.
- ❏ Cuando tengas que desplazar un mueble o un electrodoméstico, no empujes con los hombros. Hazlo con la parte baja de la espalda.



3.11 Al coger pesos en altura

- ❏ Ten en cuenta que la postura de los miembros superiores o el manejo de cargas por encima de los hombros es perjudicial para éstos y para la columna. Por ello, como medida inicial, es recomendable intentar partir siempre de un plano de trabajo más elevado:



- ✓ Siempre que sea posible, ubica los elementos de mayor peso y uso frecuente en las zonas más accesibles, entre la altura de las caderas y de los hombros, dejando para otros lugares más alejados de éste los elementos menos pesados.
- ✓ Adecúa el punto de recogida de la carga para que no sea necesario elevar los brazos por encima de los hombros.



3.12 Al hacer la compra

- ❖ Procura llevar el peso lo más cerca de la columna posible.
- ❖ Evita siempre los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso cuando manejes pesos ligeros. Gira con los pies en vez de hacerlo con la cintura.



- ❖ Distribuye de manera uniforme la carga. Reparte las bolsas de forma similar entre los dos brazos y llévalas con los codos cerca del cuerpo y los brazos estirados.
- ❖ Da pasos cortos al andar durante todo el trayecto.
- ❖ Si la carga es excesiva, realiza más viajes con menos peso.
- ❖ Cuando utilices un carro, evita tirar de él. Recuerda que es preferible empujarlo.



3.13 Llevar bebés en brazos

- ❖ En función de la edad, del desarrollo funcional y de la estructura corporal del bebé, se pueden seguir algunas pautas para respetar su postura anatómica. Es importante observar las instrucciones establecidas para el manejo manual de cargas, pero respetando las bases fisiológicas y de desarrollo que hacen del transporte de bebés un caso peculiar.
- ❖ Además, sostener su cabeza resulta esencial puesto que su cuerpo aún no está preparado para mantenerla por sí solo. Es fundamental poder darle una pequeña ayuda estabilizadora hasta que su musculatura pueda mantenerla erguida.

Protección de la espalda: buenas prácticas posturales en las actividades de la vida diaria

✚ Por ello, con objeto de no causarle ningún daño e impedir que te dañes la espalda, se recomienda adoptar las siguientes recomendaciones:

- ✓ Procura evitar llevar al bebé en un solo brazo.
- ✓ Trata de sostenerlo en el pecho o en la espalda; existen diversos elementos de sujeción que pueden ser de utilidad. Además del contacto con tu cuerpo, favorece aquellas posturas en las que el bebé pueda mantener la espalda ligeramente arqueada y las piernas semiflexionadas.
- ✓ Utiliza carritos y elementos que eviten que cargues su peso durante periodos largos.
- ✓ Fomenta su autonomía conforme vaya creciendo, de forma que pueda desarrollarse y caminar solo progresivamente. Así, no sólo favorecerás su desarrollo locomotriz, sino que además evitarás sobrecargas innecesarias.



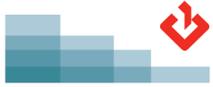
3.14 Atención de personas con movilidad reducida

No es raro que surja en el ámbito laboral o incluso en el familiar, la necesidad de atender a personas que presentan ciertas dificultades para moverse por sí mismas como aquellas accidentadas o la tercera edad, entre otros. Sin duda, se trata de actividades que entrañan un importante riesgo para la salud de la espalda del que presta la ayuda.

✚ Dada la amplitud del tema, a continuación se proporcionan unos consejos generales que pretenden orientar sobre las principales pautas de movilización:

- ✓ Siempre que sea posible, solicita ayuda a otra persona.
- ✓ Pide la colaboración de la persona con movilidad reducida en la medida de sus posibilidades, tratando de fomentar su autonomía y participación.
- ✓ Antes de iniciar la maniobra, explica lo que vas hacer de manera clara y sencilla.





- ✓ Asegúrate que el espacio en el que has de moverte para realizar la movilización está libre de obstáculos.
- ✓ Mantén la espalda recta y las rodillas flexionadas durante las movilizaciones.
- ✓ Amplía la base de sustentación separando los pies.



- ✓ Evita realizar giros del tronco, pivotando sobre los miembros inferiores.
- ✓ Siempre que sea posible, usa los puntos de apoyo existentes en la zona de manipulación: cabeceros, reposabrazos, sillas, camas, etc.
- ✓ Existe en el mercado una amplia gama de ayudas que puede ser de gran utilidad como las grúas, los discos giratorios, las sábanas deslizantes o los cinturones, entre otros; utilízalos.



Ejercicios prácticos

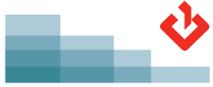
A continuación, se presentan algunos ejercicios sencillos de estiramiento y de potenciación para mejorar la estabilidad de la musculatura, a fin de prevenir futuras lesiones.

Desde FREMAP te recomendamos que antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consultes con el servicio de salud. Especialmente, si tienes más de 35 años o has sufrido problemas de salud con anterioridad.

Antes de empezar los ejercicios, recuerda:

- ↪ Aunque los vídeos han sido diseñados por personas expertas, no siempre pueden ser apropiados para ti. Si en alguno sientes dolor, déjalo y pasa al siguiente; de mantenerse las molestias, acude al servicio médico.
- ↪ La ejecución de los mismos ha de llevarse a cabo de forma suave, lenta, progresiva y controlada.
- ↪ No es recomendable hacerlos después de una comida copiosa.
- ↪ Hidrátate antes y durante su realización.
- ↪ En todo caso, consulta con el servicio de salud ante:
 - ✓ Enfermedades cardiovasculares.
 - ✓ Tensión baja o alta.
 - ✓ Diabetes.
 - ✓ Trombosis.
 - ✓ Epilepsia.
 - ✓ Y cuando te encuentres recibiendo un tratamiento médico, tomando algún medicamento o en situación de embarazo.

Con objeto de facilitar su realización, se deben considerar las siguientes recomendaciones con respecto a los objetivos concretos y pautas de desarrollo, tanto de los ejercicios de estiramiento como de los de fortalecimiento:



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO. Los estiramientos son fundamentales para mantener el músculo elongado y procurar flexibilidad a las articulaciones que implican, garantizando una correcta movilidad y alineación. Para realizarlos correctamente, sigue unas breves pautas de ejecución:

- ✓ Partiendo de la posición de inicio, realiza un estiramiento progresivo hasta percibir una barrera de tensión suave.
- ✓ Mantén la tensión entre 5-10 segundos.
- ✓ Vuelve de manera progresiva a la postura inicial.
- ✓ Reposa de 10 a 15 segundos.
- ✓ Repite cada estiramiento de 3 a 5 veces, pudiendo realizarlos varias veces al día.

EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN. El objetivo de los mismos es alcanzar el equilibrio de la fuerza muscular de la columna para prevenir lesiones. De este modo, mejorarás la respuesta de tu cuerpo ante las cargas que recibe.

Para ello, adopta las recomendaciones que se presentan a continuación:

- ✓ Cada ejercicio se debe mantener unos 6-7 segundos.
- ✓ Deja un tiempo de recuperación entre los mismos.
- ✓ Realiza 15 repeticiones de cada uno de ellos.

La ejecución de los ejercicios citados anteriormente, te va a facilitar:

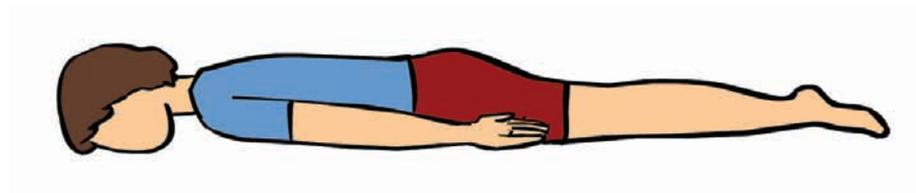
- ✓ Potenciar tus músculos.
- ✓ Relajar y preparar la musculatura para trabajos estáticos y dinámicos.
- ✓ Aliviar el dolor y equilibrar el tono muscular.

4.1 Posturas básicas

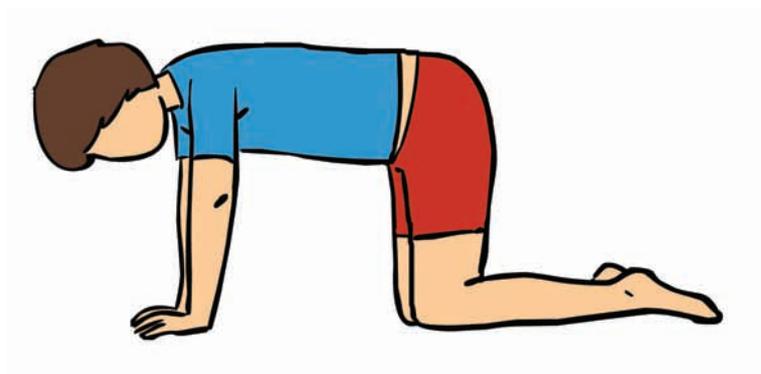
1. **Decúbito supino:** en “posición tumbada” boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.



2. **Posición básica en prono:** en “posición tumbada” boca abajo, con los brazos a lo largo del cuerpo y la frente apoyada en el suelo.

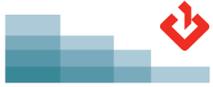


3. **Posición básica de cuadrupedia:** apoya las rodillas y las manos en el suelo con estas alineadas respecto a los hombros y las rodillas a las caderas.



4. **Posición básica del caballero:** ponte de rodillas en el suelo, adelanta la rodilla derecha flexionando la cadera y apoyando el pie en el suelo, manteniendo la espalda recta.





5. **Posición básica en sedestación:** apoya la zona lumbar en el respaldo y los pies en el suelo con la espalda ligeramente reclinada.

Coloca las rodillas y las caderas en ángulo recto. Mientras, reposa las manos de forma relajada.

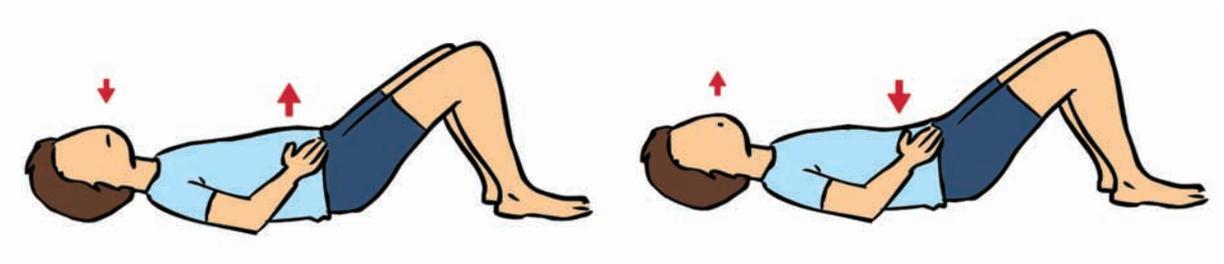


4.2 Columna dorsolumbar

4.2.1 Ejercicios de estiramiento

Respiración abdominal o diafragmática

- ↙ En “*posición tumbada*” boca arriba con las piernas flexionadas, se coloca una mano sobre el abdomen y se toma aire profundamente por la nariz dirigiéndolo hacia el ombligo, de forma que éste se eleve durante la inspiración y descienda progresivamente durante la espiración.



- ↙ Es importante que te asegures que el pecho no se mueve y que el aire se dirige únicamente hacia la zona abdominal, procurando la respiración habitual de los estados de relajación y tranquilidad.

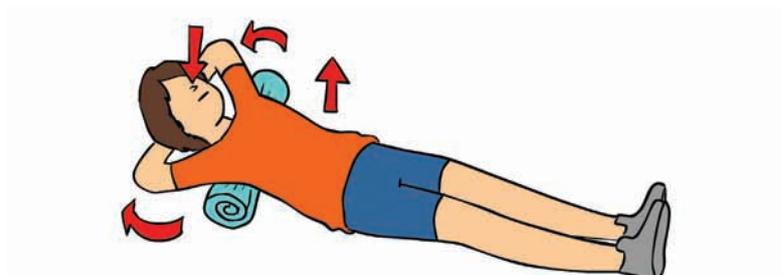
Báscula pélvica

- ↙ Desde la posición básica, coge aire por la nariz y expúlsalo por la boca, intentando pegar la zona lumbar al suelo. Para ello, contrae el abdomen (metiendo el ombligo) y rota hacia atrás la pelvis.



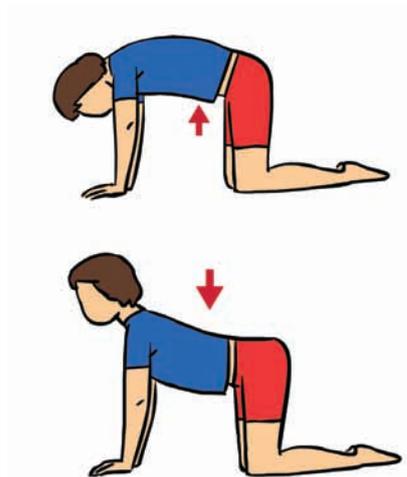
Reexpansión dorsal

- En "posición tumbada" boca arriba, se colocan las manos por detrás de la cabeza y una toalla enrollada bajo la zona dorsal. Se toma aire intentado expandir la zona costal llevando los codos hacia atrás e hinchando el pecho de modo que aumente la curvatura lumbar. Durante la espiración se retoma la posición inicial.



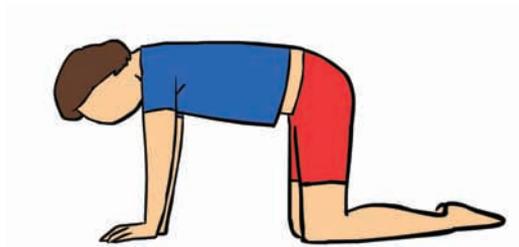
Flexibilización (perro-gato)

- En cuadrupedia, coge aire y arquea la espalda hacia el techo. Contrae el abdomen dirigiendo la barbilla hacia el pecho.
- Mantén la respiración y cuando sueltes el aire, extiende la espalda yendo hacia el movimiento contrario.



Estiramiento lumbosacro en suelo

- Coge aire por la nariz y suéltalo por la boca, doblando las rodillas y las caderas hasta sentarte sobre los talones con el cuello flexionado a su vez.
- Desliza las manos hacia adelante al finalizar el movimiento.



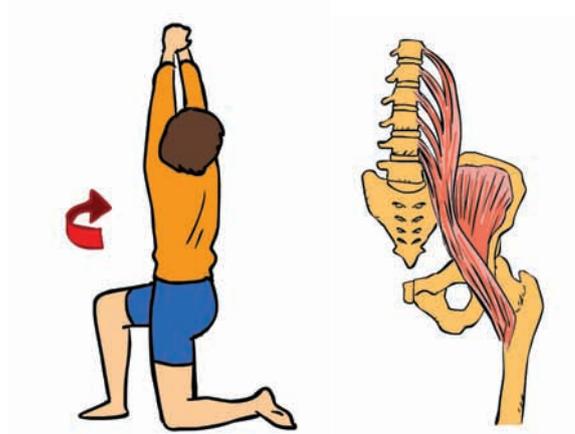
Para focalizar más el estiramiento en un lateral, lleva el tronco y las manos hacia un lado; mantén esa posición unos segundos.





Estiramiento psoas ilíaco y cuadrado lumbar

- ↻ Adelanta una pierna en flexión y pon la otra detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada.
- ↻ Lleva el pubis hacia delante y procura el máximo estiramiento mediante la elevación de los brazos y una rotación contraria al lado de la pierna a estirar.
- ↻ Para el cuadrado lumbar, añade a la posición anterior una inclinación lateral del tronco hacia la rodilla que está levantada.

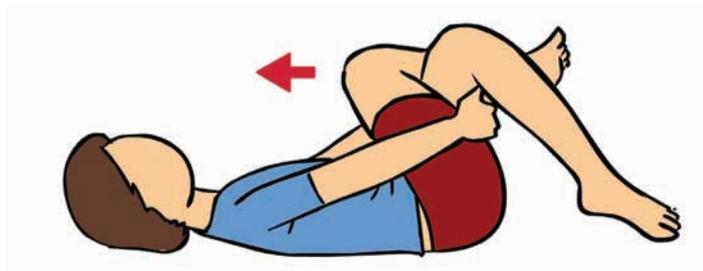


Estiramiento del piramidal y zona glútea

- ↻ En “posición tumbada” boca arriba con una pierna estirada y la otra flexionada, tira de esta última con la mano llevándola a la cadera contraria. Repite alternativamente el movimiento con la otra pierna.



- ↻ Si tu condición física es buena y quieres ser más exigente en el estiramiento del piramidal, puedes realizarlo apoyando el tobillo sobre la rodilla contraria, tirando de ambas piernas hacia el pecho.



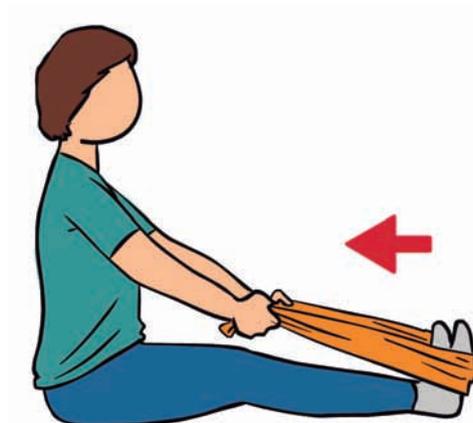
- ↻ Apoya el tobillo sobre el muslo contrario. Con ayuda de las manos, acerca la rodilla hacia la cadera opuesta.

- Partiendo de la misma posición, dirige la rodilla hacia el suelo y empuja hacia abajo con la mano izquierda sobre la rodilla del mismo lado.



Estiramientos de la musculatura posterior del muslo (isquiotibiales)

- En “posición sentada” en el suelo con las piernas estiradas y la espalda recta, flexiona la punta de los dedos hacia ti ayudándote con una toalla o banda elástica.



4.2.2 Ejercicios de potenciación

Puente

- Desde la posición básica, coge aire por la nariz y suéltalo por la boca. Tras esto, eleva la pelvis extendiendo ambas caderas hasta conseguir alinear los muslos con el tronco (sin contraer los glúteos).
- Vuelve a la posición inicial, pegando progresivamente, vertebra a vertebra, la columna al suelo.





- ↻ En caso de encontrarte en condiciones de realizarlo, puedes añadir una modificación al ejercicio, consistente en levantar una pierna en extensión completa de rodilla.

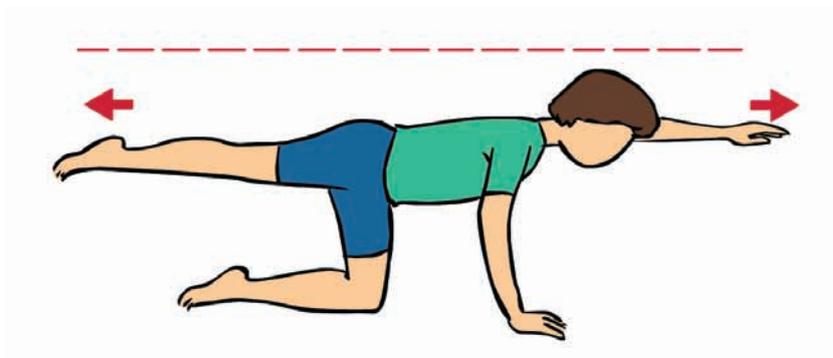
Musculatura abdominal

- ↻ Desde la posición básica, coge aire por la nariz y expúlsalo lentamente por la boca.
- ↻ Lleva la barbilla al pecho, despegando ligeramente la cabeza del suelo y realiza el gesto de contracción del abdomen acercando la pelvis al ombligo.
- ↻ Mantén el resto de la espalda pegada al suelo en todo momento.



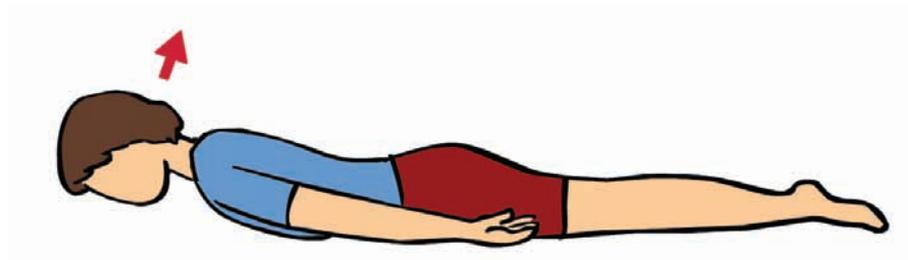
Musculatura paravertebral

- ↻ Coge aire por la nariz y expúlsalo por la boca levantando un brazo y la pierna contraria, de forma que ambos miembros queden alineados con la espalda (horizontal).
- ↻ Posteriormente, practica el mismo ejercicio pero con la pierna y el brazo contrarios.



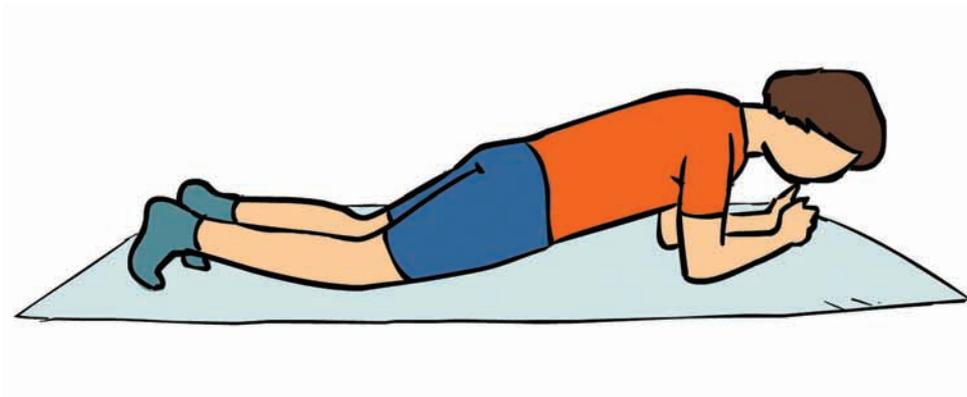
Extensión del tronco

- ↻ Coge aire por la nariz y échalo por la boca mientras realizas una ligera elevación del tronco en bloque hacia el techo (pegando la pelvis al suelo).
- ↻ Mantén la cabeza alineada con el tronco.

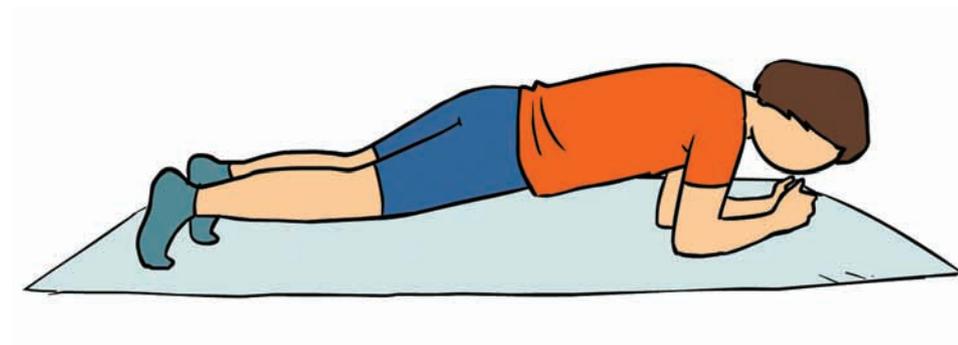


Planchas abdominales

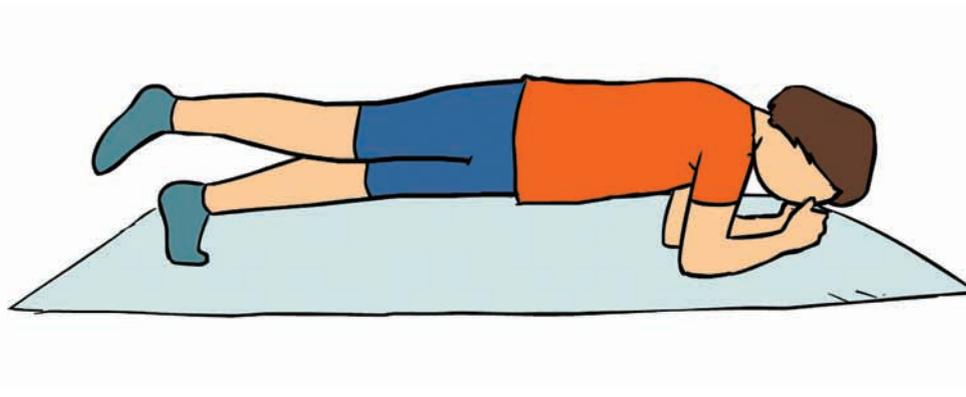
- ↪ Boca abajo, apoya el peso sobre los codos elevando el glúteo y la espalda.



- ↪ En la misma posición, intenta levantar las piernas separando el cuerpo totalmente del suelo.

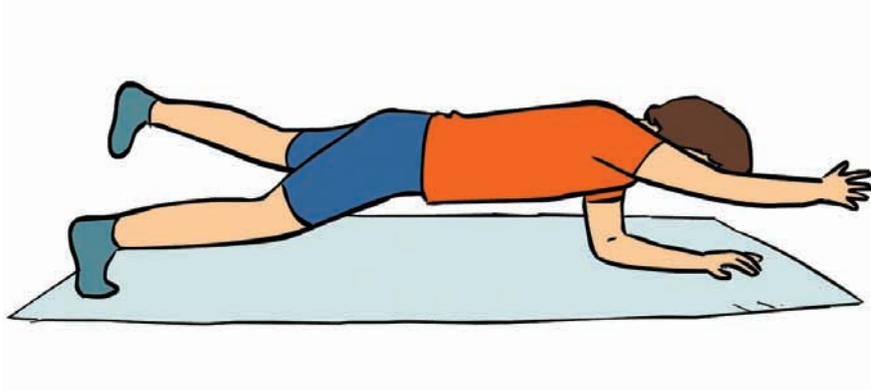


- ↪ Si tu condición física es buena, puedes ampliar este ejercicio apoyándote sobre la punta de un pie y elevando la pierna contraria con la rodilla estirada. Repite alternativamente el movimiento con ambas piernas.





- ↪ Para aumentar la complejidad del ejercicio anterior, estira hacia adelante simultáneamente el brazo contrario favoreciendo la estabilidad del tronco y logrando una potenciación global.



- ↪ También puedes repetir estos ejercicios en “posición tumbada” de lado.



- ↪ Además, es posible incrementar la complejidad. Despega la pierna apoyada elevando además, el brazo del mismo lado.



4.3 Columna cervical

4.3.1 Ejercicios de estiramiento

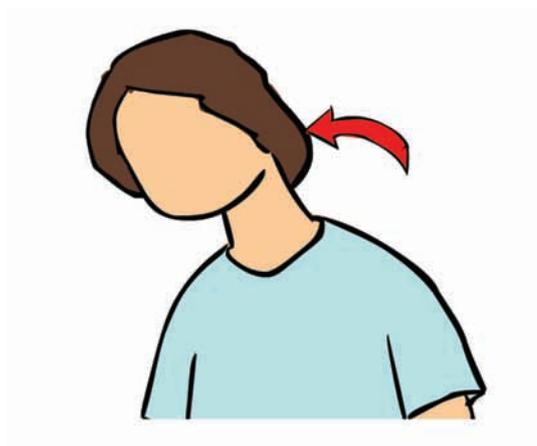
Estiramiento del trapecio

- ↩ Aproxima una oreja hacia tu hombro y ayúdate con la mano del mismo lado, tirando de la cabeza para aumentar la tensión.
- ↩ En dicho punto, desciende el hombro hacia abajo con objeto de incrementar la potencia de estiramiento.



Estiramiento de la musculatura anterior cervical

- ↩ Inclina lateralmente la cabeza llevando la barbilla ligeramente hacia el lado contrario, de manera que notes tensión en la zona delantera del cuello.





4.3.2 Ejercicios de potenciación

Musculatura flexora cervical

- ↙ Coloca ambas manos sobre la frente. Realiza un empuje con la cabeza sobre estas, resistiendo dicho movimiento.



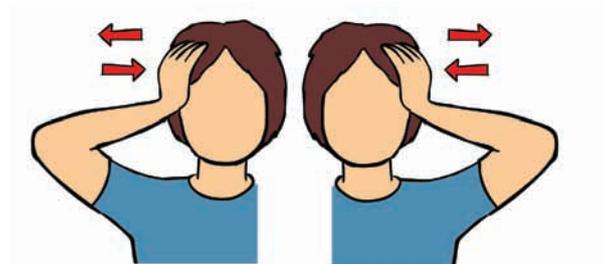
Musculatura extensora cervical

- ↙ Dispón tus manos a nivel de la nuca y realiza un empuje con la cabeza sobre las mismas, resistiendo el movimiento.



Musculatura lateral cervical

- ↙ Sitúa la mano derecha sobre el lateral de la cabeza por encima de la oreja. Empuja con ella sobre la mano resistiendo el empuje. Repite con el lado izquierdo.



Salud integral de la espalda

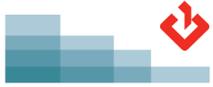
La salud de la espalda no puede considerarse de forma aislada al resto del organismo. Una alimentación saludable, el ejercicio físico realizado de forma regular y a una intensidad moderada, el control del estrés, evitar el tabaco y un tiempo de recuperación y descanso adecuado, contribuyen de forma muy importante a mantener una espalda sana y a una mejor salud general.

5.1 La actividad física y el deporte

Los beneficios para nuestro organismo derivados de la práctica del ejercicio físico son innumerables. Este mejora la condición cardiovascular y muscular, contribuye al control del sobrepeso, de la tensión arterial y de la diabetes, disminuye las molestias digestivas, aumenta la elasticidad muscular y la flexibilidad articular, interviene en la corrección de malas posturas y por último, incrementa el bienestar psicológico reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio. En resumen, proporciona una mejor condición general a la persona.

Recomendaciones generales:

- ✓ La prescripción de ejercicio físico deberá ser individualizada y sometida a controles médicos regulares.
- ✓ Si tienes alguna enfermedad cardíaca, pulmonar o hipertensión, entre otras, no hagas ejercicio sin consultar previamente al servicio médico.
- ✓ Ten en cuenta que es recomendable practicar ejercicio moderado 30 minutos durante 5 días a la semana o bien, 45 minutos de ejercicio de intensidad media 3 días a la semana.
- ✓ Cuando inicies la actividad física, evita ejercicios de intensidades elevadas.
- ✓ No realices ejercicios físicos en ambientes calurosos y húmedos debido al riesgo de deshidratación y golpe de calor.
- ✓ Recuerda calentar siempre de manera previa a la actividad y de los estiramientos y la relajación al finalizar cada sesión.
- ✓ Hidrátate adecuadamente antes de sentir sed. La sed es un indicador de deshidratación por lo que se deberá beber antes, durante y después del ejercicio.



- ✓ Considera que la natación, especialmente las modalidades de “crol” y “espalda”, constituyen uno de los deportes más completos para mantener tu espalda en buena forma.
- ✓ El ciclismo practicado “apoyando” las manos sobre el manillar y no “tirando” del mismo, con el sillín ubicado a una altura adecuada, fortalece la musculatura dorsal y lumbar. Compensa la realización de este deporte con ejercicios de abdominales.
- ✓ Si sales a correr, hazlo sobre superficies blandas (césped, tierra) y regulares (sin agujeros ni piedras) y utiliza calzado deportivo apropiado.
- ✓ Ten en cuenta la percepción subjetiva del esfuerzo, evitando el cansancio excesivo.

5.2 La alimentación y el sobrepeso

El sobrepeso, además de ser un importante factor de riesgo cardiovascular, tiene una incidencia elevada sobre el dolor de espalda.

La alimentación es uno de los principales factores asociados a la salud de las personas y el sobrepeso generalmente, es la consecuencia directa de una alimentación incorrecta.

Una dieta saludable se basa en la ingesta variada de la cantidad adecuada de alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido los porcentajes recomendables diarios de los nutrientes esenciales:

- ✓ **Hidratos de carbono:** 55-60%
- ✓ **Grasas:** inferior al 30%
- ✓ **Proteínas:** 15%

El índice de masa corporal (IMC), aparte de estar relacionado con el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular, es una forma sencilla de comprobar tu peso. Se calcula dividiendo el peso, en kilogramos, entre el cuadrado de la estatura, en metros.

IMC	Valoración peso	Riesgo cardiovascular
< 18,5	Bajo peso	
18,5 - 24,9	Peso normal	
25 - 26,9	Sobrepeso grado I	Aumentado
27 - 29,9	Sobrepeso grado II	Medio
30 - 34,9	Obesidad grado I	Alto
35 - 39,9	Obesidad grado II	Muy alto
> 40	Obesidad mórbida	Extremadamente alto

Consejos generales:

- ✓ Las personas que quieran perder peso deben disminuir la cantidad de alimentos ingeridos.
- ✓ Controla tu alimentación, no cargues con un peso innecesario; disfruta de una alimentación equilibrada, variada y saludable.
- ✓ Reduce la ingesta energética procedente de las grasas y aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales y frutos secos.
- ✓ Procura llevar a cabo un total de 5 ingestas diarias, sin saltarte el desayuno.
- ✓ Mastica bien la comida, pausadamente y sin prisas. La ingesta ha de ir asociada al gasto energético. Come según tu edad y la actividad física que realices.
- ✓ Modera el consumo de líquidos durante la comida.
- ✓ Realiza ejercicio físico aeróbico de forma regular.
- ✓ Recuerda: hay que comer para vivir, no vivir para comer.

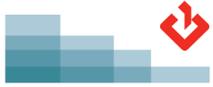
5.3 El tabaquismo

El tabaco es perjudicial para la salud de nuestra espalda porque disminuye la irrigación sanguínea de los discos intervertebrales.

Es la segunda causa de mortalidad en el mundo: actualmente provoca 1 de cada 10 defunciones de adultos.

Dejar de fumar no es fácil, pero posible y los beneficios de dar el paso son incalculables:

- ✓ Mejorará tu salud.
- ✓ Se normalizará tu tensión arterial y frecuencia cardiaca, así como los niveles de oxígeno y monóxido de carbono.
- ✓ Disminuirá el riesgo de padecer cáncer, de sufrir un infarto o una embolia cerebral.
- ✓ Desaparecerá tu mal aliento.
- ✓ Mejorará el olor de tu ropa.
- ✓ Incrementará tu economía...



5.4 El estrés

Son múltiples las respuestas fisiológicas ante una situación estresante: físicas, psicológicas, cognitivas y conductuales.

Entre las alteraciones físicas asociadas al estrés, destacan las alteraciones del ritmo cardiaco, las modificaciones en el sistema nervioso y sobre todo, una importante influencia en la aparición, desarrollo y mantenimiento de lesiones y dolores de origen músculo-esquelético, lumbalgias y cervicalgias especialmente, generando importantes contracturas y sobrecargas musculares.

En resumen, el estrés se puede considerar un factor de riesgo de sufrir dolor de espalda. Además, puede disminuir el umbral del dolor y dar lugar a una actitud negativa ante éste, aumentando el riesgo de padecerlo o produciendo que persista más tiempo.

De esta manera, queda claro que la solución ha de pasar por reducir el estrés.

A continuación, se muestran una serie de recomendaciones con objeto de conseguir una disminución del mismo:

- ✓ No acumules los problemas, afrontalos y toma decisiones.
- ✓ Solicita ayuda a quienes trabajen contigo, familiares o acude al especialista si es preciso.
- ✓ Si estás nervioso, entiende que es tan natural como estar enfadado o alegre.
- ✓ Practica la autoestima. Es bueno que te trates bien.
- ✓ Fomenta el tiempo de ocio realizando actividades que te ayuden a desconectar de tus preocupaciones.
- ✓ Aprende a tolerar las críticas y a defender tu postura sin irritarte.
- ✓ Intenta respetar las horas de sueño.
- ✓ Practica la relajación en los momentos en los que te encuentres con más tensión:
 - Inspira profundamente hasta que notes los pulmones llenos.
 - Aguanta el aire durante 2 segundos.
 - Expulsa lentamente el aire empezando por el abdomen y terminando por el pecho.
 - Repite esta operación durante unos 5 minutos.

5.5 El sueño

El sueño tiene un papel muy importante en la recuperación física y psíquica de la persona. La falta del mismo conlleva problemas de atención y memoria, aumenta la irritabilidad y dificulta la recuperación muscular:

- ✓ Procura llevar horarios regulares de trabajo, comida y sueño.
- ✓ No tomes sustancias estimulantes en las 3 horas previas antes de acostarte.
- ✓ Intenta relajarte 1 hora antes de acostarte evitando realizar actividades con altos requerimientos físicos o mentales.
- ✓ Si no puedes dormir no te preocupes e intenta relajarte.

Encuesta de autoevaluación

A continuación, se presenta un cuestionario con objeto de poder detectar posibles hábitos perjudiciales para tu espalda.

Pregunta	Sí	No
Cuando estás en la cama		
¿Duermes boca arriba o de costado?		
¿El colchón mantiene la curvatura de la espalda?		
Mientras te vistes		
¿Lo haces en "posición sentada" en la cama o en la silla?		
Al lavarte los dientes, ¿lo haces apoyándote en el lavabo?		
Cuando te sientas		
¿Te apoyas en los reposabrazos o en su defecto, en los muslos?		
¿Acercas la zona lumbar al respaldo y apoyas la espalda en el mismo?		
¿Cambias de postura cada hora, aproximadamente?		
Estando de pie		
¿Procuras utilizar algún objeto para alternar el apoyo de los pies?		
¿Procuras variar la postura?		
Si tienes que girarte, ¿lo haces con los pies y no con la espalda?		
Durante la realización de las labores domésticas		
En caso de agacharte, ¿flexionas las piernas y mantienes la espalda recta?		
Al pasar la fregona o la escoba, ¿la mantienes cerca del cuerpo con la espalda recta?		
Cuando manejas cargas		
Si se trata de cargas pesadas, ¿solicitas ayuda o utilizas ayudas mecánicas?		
Al hacer la compra, ¿utilizas un carro o repartes la carga entre ambos brazos?		
Si recoges algo del suelo, ¿flexionas las piernas y mantienes la espalda recta?		
¿Manipulas la carga lo más cerca posible del cuerpo?		
Cuando tienes que manejar cargas en zonas elevadas, ¿utilizas una escalera para evitar manipularlas por encima de los hombros?		
En la conducción del vehículo		
¿Regulas el asiento y el respaldo según tus necesidades?		
En viajes largos, ¿descansas cada 2 horas y haces algunos ejercicios de estiramiento?		
Al hacer deporte		
¿Haces ejercicio físico de forma regular y moderada?		
En caso afirmativo, ¿realizas ejercicios de estiramiento antes y después?		
Control de sobrepeso		
¿Conoces tu índice de masa corporal (IMC)?		

Edita:

FREMAP, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-1490-2020

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



