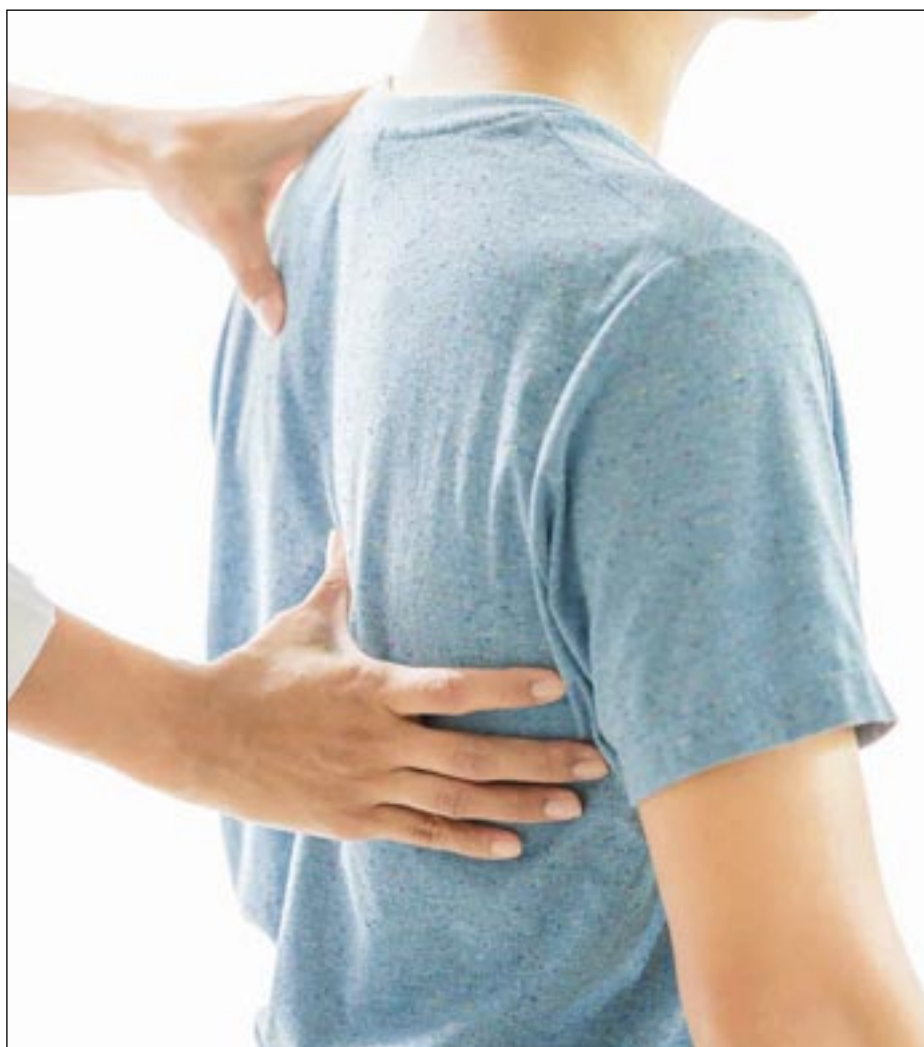




Cómo cuidar tu espalda

DR. MARIO GESTOSO*

Solo tenemos una espalda para toda la vida, y su cuidado es fundamental para mantener una buena calidad de vida. Adoptar hábitos saludables puede prevenir molestias y dolores innecesarios. A continuación, te comparto algunas claves para protegerla.

Mantén un estilo de vida saludable

El bienestar de la espalda está directamente relacionado con la salud general. Evitar el sobrepeso reduce la presión sobre la columna, y dejar de fumar mejora la circulación sanguínea en los discos intervertebrales. Además, controlar el estrés y la ansiedad ayuda a prevenir tensiones musculares que pueden generar dolor.

Mantente activo

El sedentarismo debilita los músculos de la espalda, aumentando el riesgo de moles-

tias. Es importante evitar permanecer mucho tiempo sentado y cambiar de posición frecuentemente. Practicar ejercicio regularmente, como nadar, correr o montar en bicicleta, fortalece la musculatura. También, los ejercicios de gimnasio pueden mejorar la resistencia y flexibilidad de la espalda.

Transporte adecuado del peso

Para evitar sobrecargas, es recomendable usar un carro para la compra y repartir el peso equitativamente en ambos brazos. En el caso de los niños, la mochila no debe superar el 10% de su peso corporal. Si se usa una tradicional, debe contar con tirantes anchos, ajustarse bien a ambos hombros y colocarse pegada al cuerpo.

Elige el calzado adecuado

El tipo de zapato influye en la salud de la espalda. Se deben evitar los tacones altos y los za-

patos completamente planos. Lo ideal es un tacón moderado de entre 2 y 5 cm, que ayude a mantener una postura equilibrada.

Postura al estar sentado

Una mala postura al sentarse puede generar tensión en la espalda. Es recomendable sentarse bien apoyado en el respaldo de la silla y evitar estar en el borde sin soporte. Además, cambiar de posición cada 45-60 minutos y ajustar la pantalla del ordenador a la altura de los ojos ayuda a reducir el impacto en la columna.

Cuida tu postura al dormir

Dormir boca abajo puede alterar la curvatura lumbar. La mejor opción es dormir de costado con una almohada que mantenga la alineación del cuello con la columna. Además, un colchón de firmeza intermedia es ideal para garantizar un buen descanso.

Si sientes dolor de espalda,



Mario Gestoso.

no te alarmes. Mantente activo y sigue estos consejos para fortalecer tu musculatura. Cuidar

tu espalda es clave para mejorar tu calidad de vida. ¡Tu bienestar depende de ti!

*Dr. Mario Gestoso. Responsable Unidad de la Espalda QuirónSalud Palmaplanas y Clínica Rotger