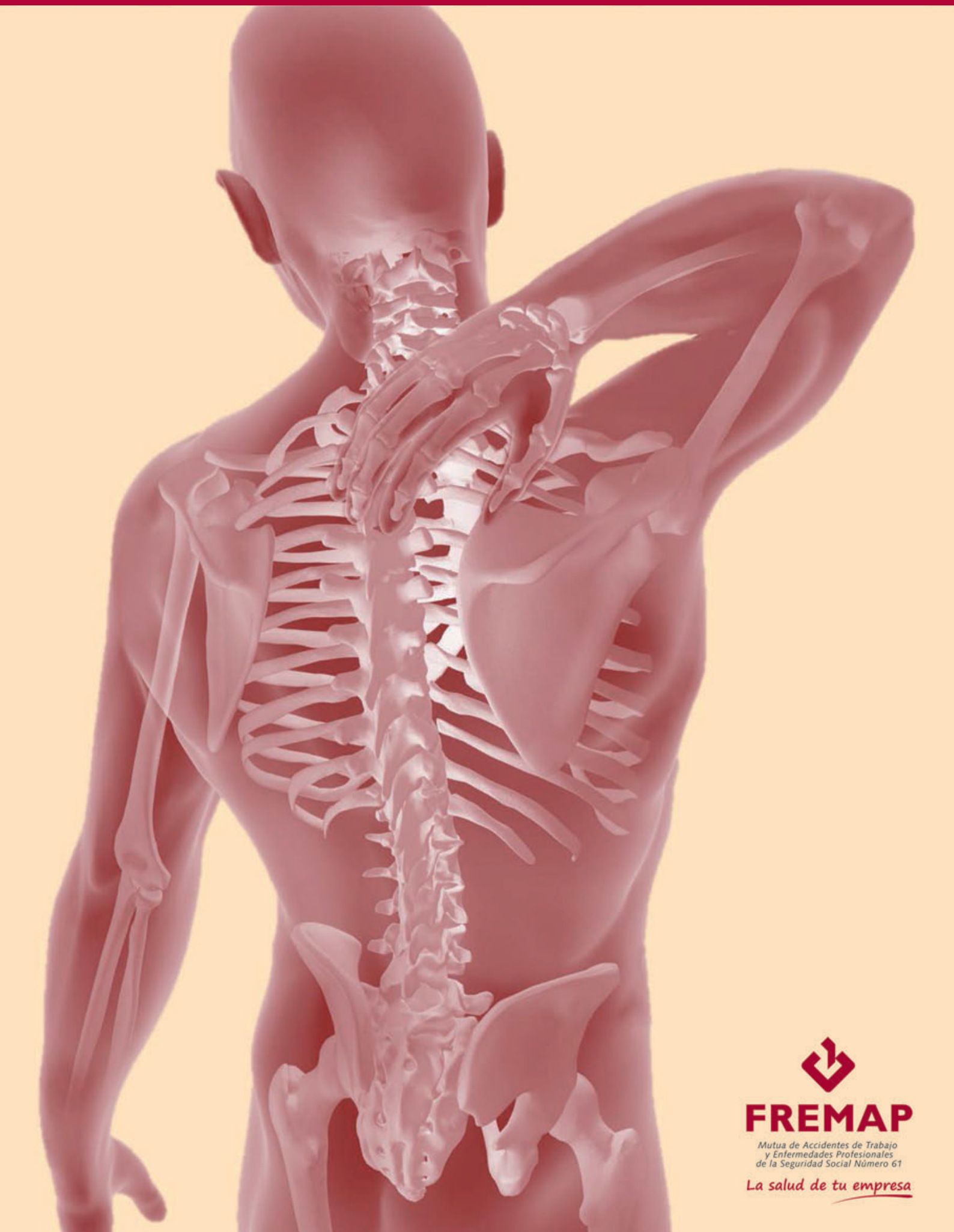
Guía para el cuidado de la espalda



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Número 61

La salud de tu empresa

FREMAP
La salud de tu empresa

Índice

1. **Introducción** 3

2. **Factores de riesgo dorsolumbar** 5

3. **Protección de la espalda: buenas prácticas de higiene postural en las actividades de la vida diaria** 7
   - Conoce tu postura 7
   - Cuando te levantes o al sentarte 7
   - Cuando te sientes 8
   - Bipedestación prolongada 8
   - Cuando estés acostado 9
   - Nuevos dispositivos electrónicos 9
   - Cuando tengas que agacharte 11
   - Durante las tareas de planchado y cocina 12
   - Durante las tareas de limpieza 12
   - Al hacer la cama 14
   - Mientras te cepillas los dientes 14
   - En el acceso y desplazamiento con el vehículo 14
   - En caso de tener que coger peso de una superficie elevada 15
   - Al hacer la compra (MMC) 15
   - Llevar bebés en brazos 16
   - Atención de personas con movilidad reducida 17

4. **Fortalecimiento de la espalda: ejercicios de fortalecimiento y estiramiento** 19
   - Respiración abdomino-diafragmática 20
   - Báscula pélvica en supino 20
   - Puente 21
   - Abdominales (isométricos) 21
   - Estiramiento del piramidal o piriforme 22
   - Estiramiento ciático 22

Índice (continuación)

Extensión del tronco en prono 22
Flexibilización (lomo gato-perro) 23
Elevación brazo-pierna simultánea 23
Estiramiento psoas ilíaco 24
Estiramiento lumbosacro en suelo 24

5. Salud integral de la espalda 25
La actividad física y el deporte 25
La alimentación y el sobrepeso 26
El tabaquismo 27
El estrés 28
El sueño 29

6. Encuesta de autoevaluación 31

1 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 repetitivos que inciden de forma directa en nuestra espalda.

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

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

Con el fin de lograr este objetivo, la presente publicación recoge, entre otros, los factores de riesgo dorsolumbares, diferentes pautas de higiene 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 zona dorsolumbar 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, se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Si tienes problemas de espalda o de salud en general, consulta previamente con un médico.
- ✓ La ejecución de los mismos ha de llevarse a cabo de forma suave, lenta, progresiva y controlada.
- ✓ Todos aquellos movimientos que puedan suponer dolor deberán ser evitados. En caso de duda, pide la opinión a un especialista.

2

Factores de riesgo dorsolumbar

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 repetitivos 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 aumentan el riesgo de padecer dolor de espalda. Los efectos combinados de las vibraciones con la postura de sentado constituyen un factor de riesgo dorsolumbar significativo en función de la exposición a los mismos.

3

Protección de la espalda: buenas prácticas de higiene postural 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 erguido, inclinado, etc.

3.2 Cuando te levantes o al sentarte

- Para levantarte retrocede ligeramente un pie y apóyate en los reposabrazos o en su defecto, en los muslos manteniendo la espalda recta.
- Al sentarte, apóyate en los reposabrazos y siéntate “lo más atrás posible”, procurando aproximar la espalda al respaldo.

3.3 Cuando te sientes

- Coloca la silla a una altura que te permita apoyar ambos pies en el suelo y de frente a la tarea que estés realizando.

- Procura acercar la zona lumbar al respaldo, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.

- Evita girar el tronco mientras estás sentado 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.

- Evita manipular cargas de más de 3 kg estando sentado.

3.4 Bipedestación prolongada

- Permanecer largos periodos de pie de forma estática puede generar molestias en la zona lumbar. Para evitarlas es recomendable:

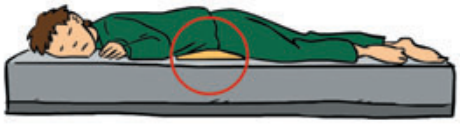
  - ✓ Realizar pequeños movimientos que eviten sobrecargas, por ejemplo, bascular el peso de una pierna a otra, o dentro de la misma postura, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o a los lados.

  - ✓ 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.

  - ✓ Realizar pequeñas flexiones de rodillas.

3.5 Cuando estés acostado



- 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, la curvatura lumbar no aumenta y se garantiza la relajación de la musculatura y de la columna vertebral.

- En caso de dormir boca abajo y tener molestias, 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.

3.6 Nuevos 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:

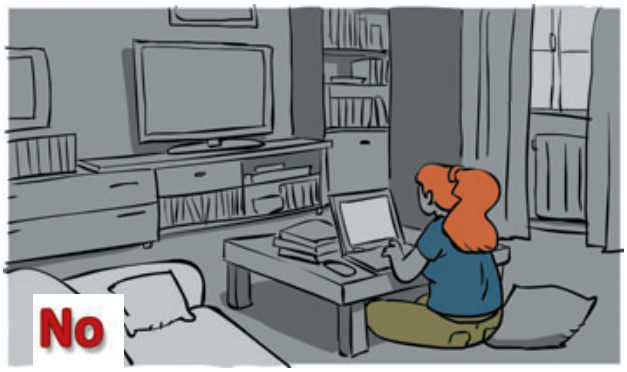
Ordenador portátil

- Siéntate siempre en una superficie que cuente con respaldo, de frente a la pantalla y manteniendo la espalda ligeramente reclinada y apoyada en el mismo.

- 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 900 con las piernas. Si por cuestiones de estatura no consiguieras alcanzar la postura propuesta, usa un reposapiés.

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



"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.

"Smartphone" y PDA

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

- Cuando vayas a comunicarte sin realizar una llamada, colócalos 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 ó 3 minutos cada 15 minutos 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.

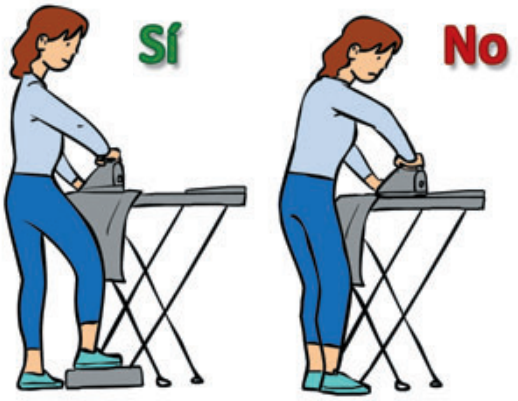
- Independientemente de las posturas inadecuadas que se puedan adoptar al utilizar estos equipos, reflexiona sobre el tiempo que dedicas a su uso y si eso te permite desarrollar hábitos saludables como el ejercicio físico o las relaciones sociales.

3.7 Cuando tengas que agacharte

- Con objeto de evitar la presión excesiva sobre los discos lumbares, 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.

3.8 Durante las tareas de planchado y cocina



- 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 pequeño desnivel, libro grueso o taburete de unos 2 palmos de altura delante y reposa un pie sobre él. Si tienes que hacer fuerza sobre la superficie, baja el pie del reposapiés, 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 ó 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 ó 3 cm como máximo.

3.9 Durante las tareas de limpieza

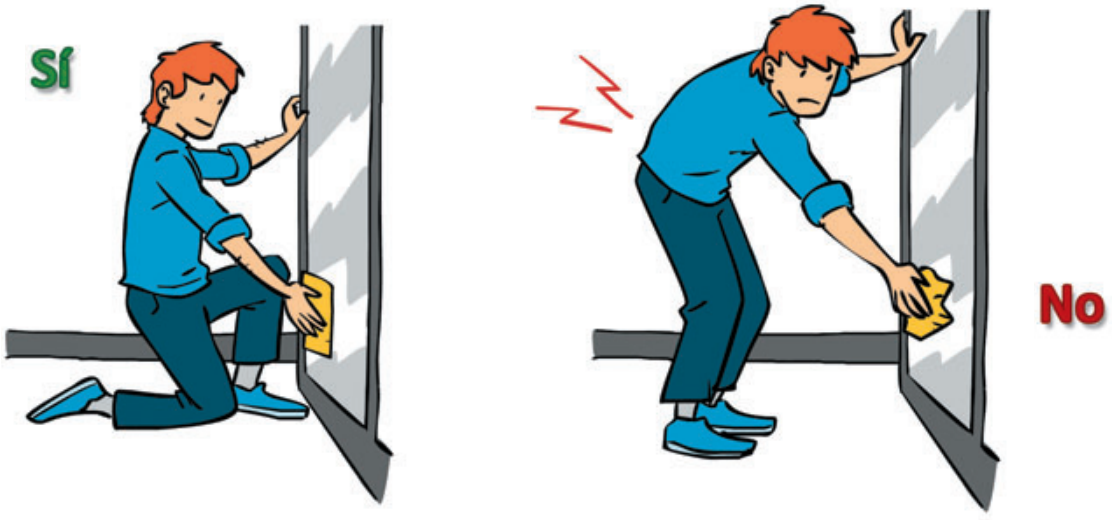
- Al barrer y fregar el suelo, asegúrate de que la longitud de la escoba, cepillo, fregona o mopa es suficiente como para no tener que flexionar la espalda.
- Mantén la espalda erguida; evita la inclinación excesiva de la cabeza y elevar o encoger los hombros de forma sostenida, ya que de este modo se 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 entre otros, adelanta el pie derecho si llevas la bayeta en la mano derecha y el izquierdo en caso contrario.

- Recuerda que la operación de escurrir bayetas puede producir lesiones en los codos y en las muñecas; escúrrelas mediante la torsión horizontal de la bayeta con ambas manos y la limpieza efectúala con la mano extendida y la bayeta plegada.

- 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, flexiona las rodillas en lugar de la espalda.

- Sustituye la posición “de rodillas” por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semiflexionada, a fin de mantener la espalda recta.



3.10 Al hacer la cama

- Deposita la sábana sobre el colchón y fija sus extremos por debajo de las esquinas del mismo.
- Sitúate frente a la esquina de la cama, con la punta de un pie frente al borde y el otro paralelo al borde que forma ésta.
- Flexiona la rodilla, levanta la esquina del colchón con la mano del lado cuyo pie está frente al borde de la cama y con la otra mano pasa la sábana por debajo.
- Con las mantas procede de forma similar.
- Si la cama está pegada a la pared, desplázala de forma que puedas rodearla completamente. Para separarla, apóyate en la pared y empújala.

3.11 Mientras te cepillas los dientes

- Si utilizas la mano derecha, apoya la otra en el borde del lavabo, adelanta el pie izquierdo y flexiona ligeramente las rodillas. En caso contrario, apoya la mano derecha, adelanta el pie derecho y flexiona ligeramente la espalda.
- Utiliza un vaso para enjuagarte la boca, procurando no flexionar la espalda.

3.12 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 90º a 100º con la base del asiento.

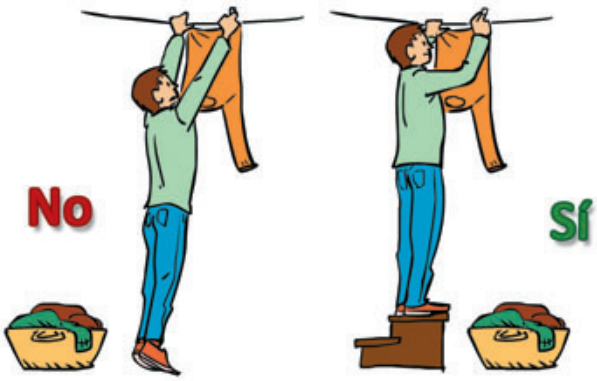
- Evita conducir con el asiento demasiado alejado del volante y sin apoyo lumbar. Mantén una posición erguida y agarra el volante con ambas manos, con los codos ligeramente flexionados.
- Descansa cada 2 horas y aprovecha para hacer algunos ejercicios de estiramientos.
- Para descender del coche, primero gírate, saca las piernas y después el resto del cuerpo.

3.13 En caso de tener que coger peso de una superficie elevada

- 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.

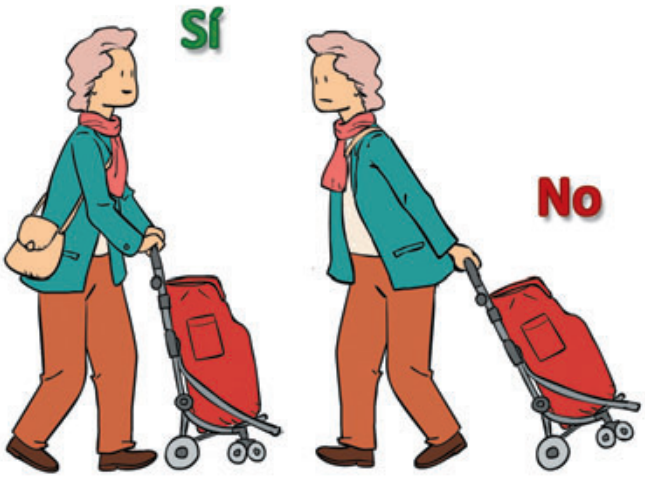
  ✓ Adecua el punto de recogida de la carga para que no sea necesario elevar los brazos por encima de los hombros.



3.14 Al hacer la compra (MMC)

- 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 girar 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.
- Durante todo el trayecto da pasos cortos al andar.
- Si la carga es excesiva, realiza más viajes con menos peso.
- Cuando utilices un carro, evita tirar de él. Recuerda que es preferible empujarlo.



3.15 Llevar bebés en brazos

- En función de la edad, el desarrollo funcional y 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 la cabeza del bebé 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.
- Por ello, con objeto de sostenerlo adecuadamente sin 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 aquéllas 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.

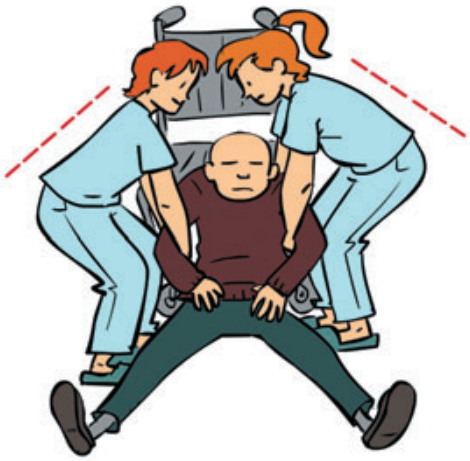
✓ Fomenta su autonomía conforme vaya creciendo, de forma que pueda desarrollarse y caminar solo progresivamente. Así, no sólo favorecerás su desarrollo locomotriz, sino que además evitarás sobrecargas innecesarias.

3.16 Atención de personas con movilidad reducida

No es raro que surja en el ámbito laboral o incluso el familiar, la necesidad de atender a personas que presentan ciertas dificultades para realizarlo por si mismas (accidentados, personas mayores, etc.). Sin duda, se trata de actividades que entrañan un importante riesgo dorsolumbar para el que presta ayuda.

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

- ✓ Siempre que sea posible solicita ayuda a otra persona.
- ✓ Pide la colaboración del usuario 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, utiliza los puntos de apoyo existentes en la zona de manipulación: cabeceros, reposabrazos, sillas, camas, etc.
- ✓ Existen en el mercado una amplia gama de ayudas que pueden ser de gran utilidad (grúas, discos giratorios, sábanas deslizantes, cinturones…). Utilízalas.

4

Fortalecimiento de la espalda: ejercicios de fortalecimiento y estiramiento

A continuación, se presentan algunos ejercicios sencillos para fortalecer los músculos, así como para mantener o mejorar la extensión y elasticidad muscular, ya que un músculo frío y acortado es susceptible de lesión.

Por ello, procura siempre estirar antes y después del ejercicio físico, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos. Recuerda además, que han de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada.

Asimismo, considera la importancia de respetar siempre el límite del no-dolor, evitando provocar daños en nuestras estructuras musculares.

Por último, recuerda que en caso de sufrir una patología de espalda o ante cualquier molestia, es necesario consultar de manera previa a tu médico.

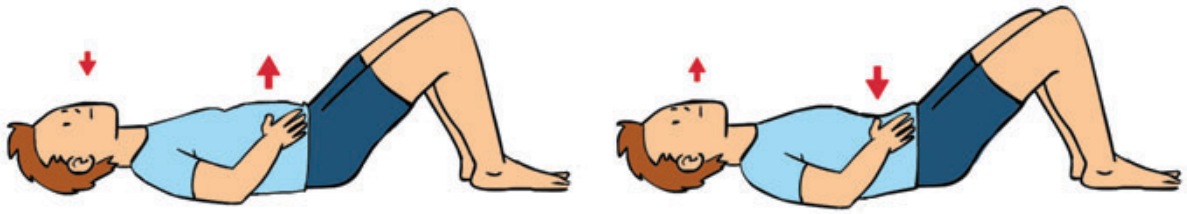
Los objetivos de los estiramientos son los siguientes:

- ✓ Fortalecer los músculos.
- ✓ Relajar y preparar la musculatura ante trabajos estáticos.
- ✓ Disminuir el estrés y la tensión.
- ✓ Prevenir lesiones musculares.
- ✓ Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Posición básica de ejercicios en decúbito supino: tumbado boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.

4.1 Respiración abdomino-diafragmática

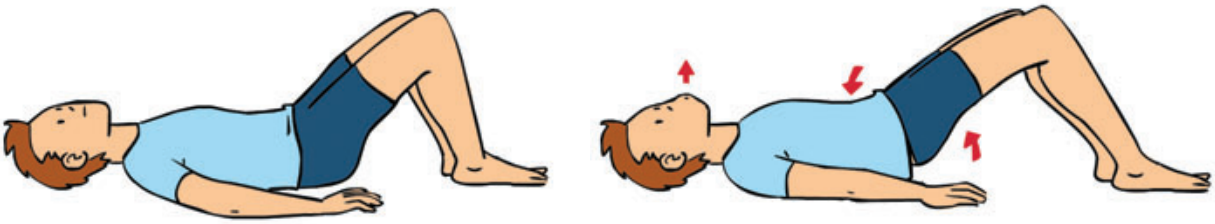
- Partiendo de la posición básica, coloca las manos sobre el abdomen para ayudar a expulsar el aire durante la espiración.
- Coge aire por la nariz, hinchando la tripa y suéltalo por la nariz de forma lenta y progresiva.
- Realiza 15 repeticiones.



- Es importante que te asegures de 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.

4.2 Báscula pélvica en supino

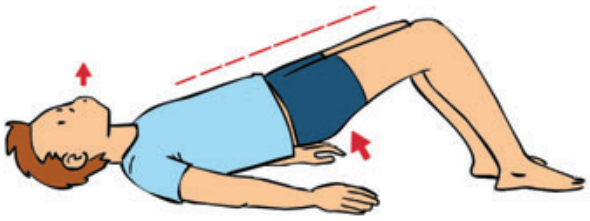
- Desde la posición básica, coge aire por la nariz y expúlsalo por la boca, intentando pegar la zona lumbar al suelo. Para ello, contrae el abdomen (metiendo el ombligo) y los glúteos, y elévalos del suelo.
- Realiza 3 series de 15 repeticiones cada una.



4.3 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 glúteos). Mantén esta postura durante 5 segundos.

- 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.

4.4 Abdominales (isométricos)

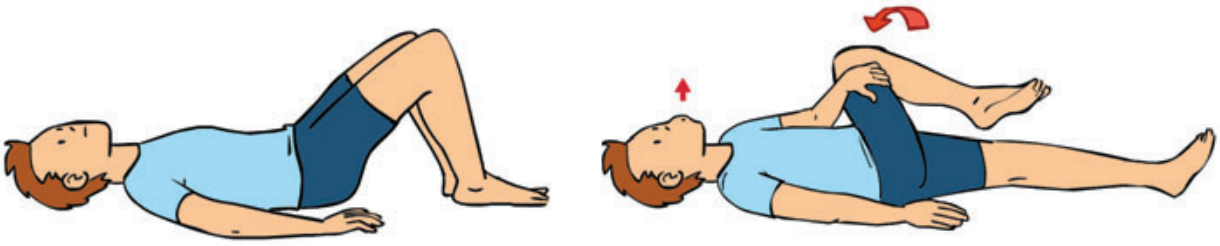
- Desde la posición básica, coge aire por la nariz y expúlsalo lentamente por la boca.

- Sin levantar la cabeza del suelo, realiza el gesto de abdominal básico (contracción abdominal juntando pelvis y ombligo).

- Mantén la espalda pegada al suelo en todo momento.

4.5 Estiramiento del piramidal o piriforme

- Desde la posición básica, coge aire por la nariz y suéltalo por la boca llevando la rodilla flexionada hacia el hombro contrario con ayuda de la mano de dicho lado. Mientras, la otra pierna permanecerá estirada (piramidal).



- Mantén esta postura 5 segundos y baja la pierna levantada lentamente.

- Para un máximo estiramiento, una vez lograda la postura anterior, aproxima el muslo de la pierna apoyada al pecho, cogiéndolo con las manos y con los dedos entrecruzados.

4.6 Estiramiento ciático

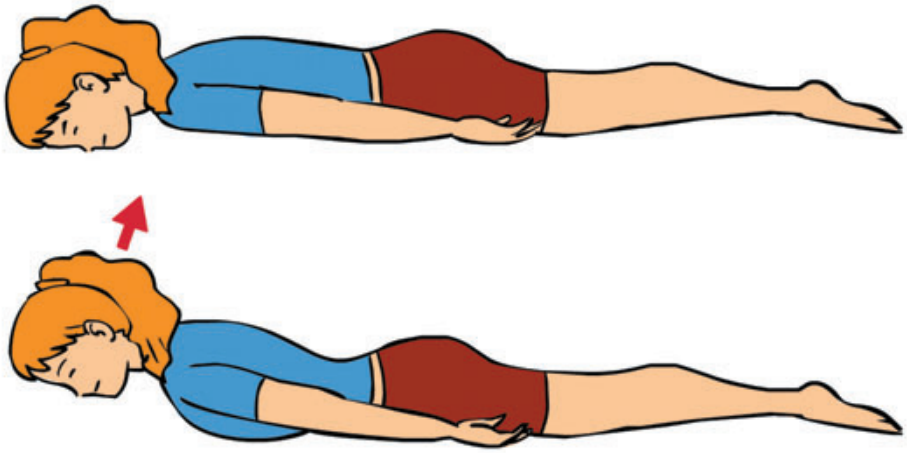
- Desde la posición de sentado en el suelo con una pierna estirada, flexiona la otra y abrázala.

- El ejercicio consiste en bajar la punta del pie estirado y el cuerpo a la vez, para a continuación, efectuar el movimiento contrario, subiendo la punta del pie y el cuerpo.

- Realiza 10 repeticiones con cada pierna.

4.7 Extensión del tronco en prono

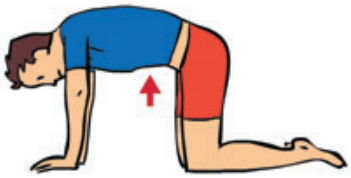
- Adopta la posición en decúbito prono (tumbado boca abajo).

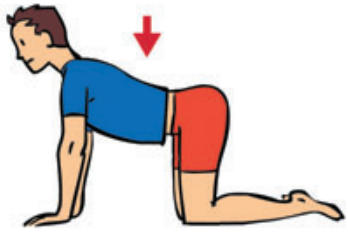


- Coge aire por la nariz y échalo por la boca mientras realizas una extensión del tronco en bloque desde la cintura, hasta colocarlo en la misma línea que los miembros inferiores (pegando la pelvis al suelo).
- Mantén la cabeza alineada con el tronco y realiza 3 series de 15 repeticiones cada una.

4.8 Flexibilización (lomo-gato-perro)

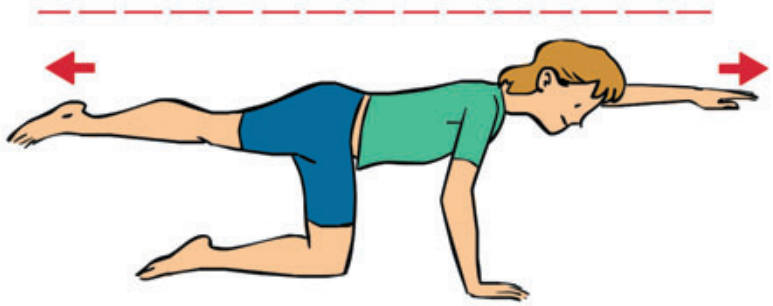
- En posición cuadrúpeda – apoyando manos y rodillas en el suelo – coge aire por la nariz.
- Arquea la espalda hacia arriba metiendo la tripa y la cabeza (lomo gato), flexionando el cuello.
- Posteriormente, dobla la espalda hacia abajo, sacando la tripa (lomo perro) extendiendo cuello.
- Mantén la posición durante 5 segundos y efectúa 15 repeticiones.





4.9 Elevación brazo-pierna simultánea

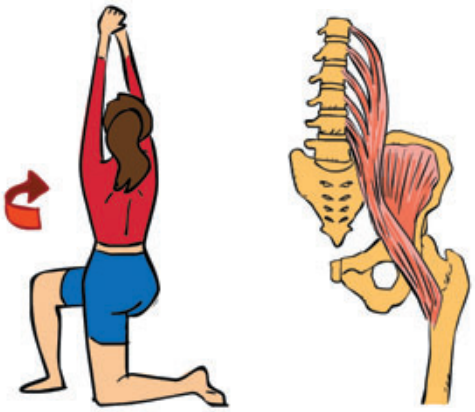
- Coge aire por la nariz y expúlsalo por la boca levantando un brazo y la pierna contraria, de forma que queden ambos miembros alineados con la espalda (horizontal).



- Mantén la posición durante 3 segundos y vuelve a la situación inicial.
- Posteriormente, practica el mismo ejercicio pero con la pierna y el brazo contrarios.
- Realiza 15 repeticiones.

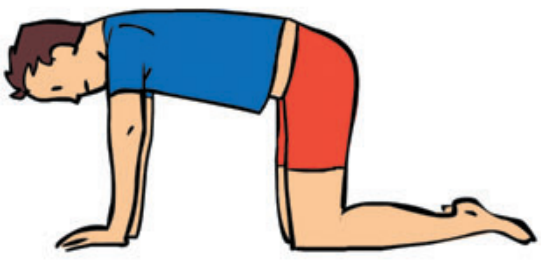
4.10 Estiramiento psoas ilíaco

- Adelanta una pierna en flexión y pon la otra detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada.
- Lleva el cuerpo (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.



4.11 Estiramiento lumbosacro en suelo

- Una vez adoptada la posición cuadrúpeda, 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 delante al finalizar el movimiento.
- Mantén esta postura durante 3 segundos con 15 repeticiones.



5 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. El ejercicio físico 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 al individuo.

Recomendaciones generales:

- ✓ La prescripción de ejercicio físico deberá ser individualizada y sometida a controles médicos regulares.
- ✓ Si tienes alguna enfermedad cardiaca, pulmonar o hipertensión, entre otras, no hagas ejercicio sin consultar previamente a tu médico.
- ✓ Ten presente que es muy recomendable caminar a paso rápido 30 minutos seis días a la semana.
- ✓ Cuando inicies la actividad física, evita ejercicios de intensidades elevadas.
- ✓ No realices ejercicios físicos en ambientes calurosos y húmedos por el riesgo de deshidratación e hipotermia.
- ✓ Recuerda efectuar siempre estiramientos y ejercicios de relajación antes y después de 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.

- ✓ Ten en cuenta la percepción subjetiva del esfuerzo, evitando el cansancio excesivo.
- ✓ 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 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.

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 inadecuada.

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 kg, 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 gado 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.
- ✓ Modera la ingesta de líquidos durante la comida. Ésta ha de ir asociada al gasto energético; come según tu edad y la actividad física que realices.
- ✓ 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 nuestra salud y para 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. Según el Ministerio de Sanidad y Consumo, en España mueren al año 60.000 personas como consecuencia del tabaco.

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, cabe destacar una importante influencia que tiene en la aparición, desarrollo y mantenimiento de lesiones y dolores de origen musculoesquelético, 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 muestra una serie de recomendaciones con objeto de conseguir una disminución del mismo:

- ✓ No acumules los problemas, afróntalos y toma decisiones.
- ✓ Solicita ayuda a tus compañeros, familiares o acude al especialista si es preciso.
- ✓ Si estás nervioso, entiende que es tan natural como estar enfadado o alegre.
- ✓ Fomenta el tiempo de ocio realizando actividades que te ayuden a desconectar de tus preocupaciones.
- ✓ Practica la autoestima. Es bueno que te trates bien a ti mismo.
- ✓ Aprende a tolerar las críticas y a defender tu postura sin irritarte.
- ✓ Practica la relajación en los momentos en los que te encuentres más tenso:
  - 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.
- ✓ Intenta respetar las horas de sueño.

5.5 El sueño

El sueño tiene un papel muy importante en la recuperación física y psíquica del individuo. 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.

6

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 acostado		
¿Duermes boca arriba o de costado?		
¿El colchón mantiene la curvatura de la espalda?		
Mientras te vistes		
¿Lo haces sentado en la cama o en la silla?		
Al lavarte los dientes, ¿lo haces apoyado 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 estiramientos antes y después?		
Control de sobrepeso		
¿Conoces tu índice de masa corporal (IMC)?		

Edita:
FREMAP, Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:
M-2022-2015

Diseña e Imprime:
Imagen Artes Gráficas, S.A.

FREMAP
La salud de tu empresa

www.fremap.es
http://prevencion.fremap.es