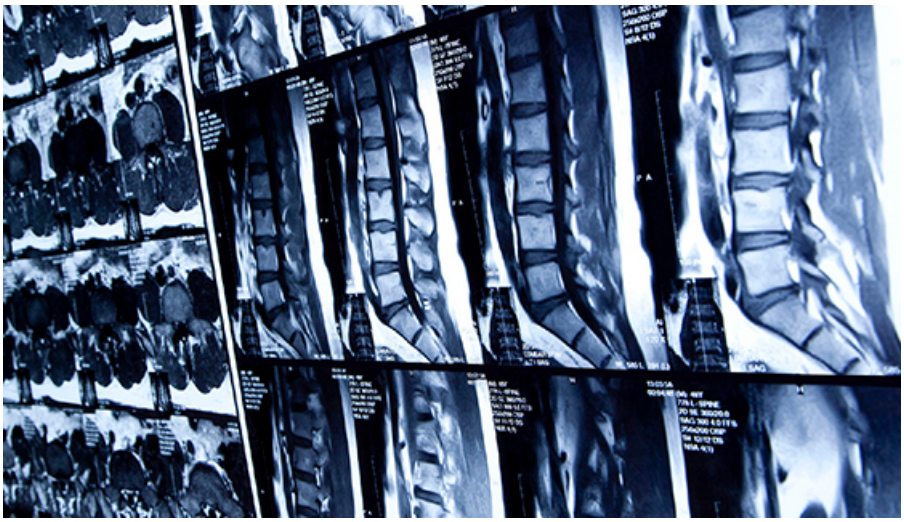

ISTOCK.COM/HADELPRODUCTIONS

Adopte una postura perfecta para ayudar a su salud

Siéntase mejor haciendo la 'rutina de ejercicios' más sencilla.

- Jorg Mardian
- 4/6/2020

Una mala postura puede hacer que su cuello cruja, que le duelan los hombros y su energía se disipe. De hecho, puede ser responsable por más lesiones y una mala condición física que ninguna otra causa. Casi el 80% de los estadounidenses han experimentado dolor de espalda y cuello en algún momento de sus vidas, y una gran cantidad de ese dolor puede estar relacionado con una mala postura.

¿Es la mala postura un problema así de terrible? Bueno, pues resulta que sí. Estar sentado por períodos prolongados desactiva literalmente los músculos y el tejido conectivo del tronco y de la columna vertebral. Esto resulta en problemas ortopédicos a largo plazo, tales como dolor de espalda y hombros, dolores de cabeza, disfunción espinal y degeneración de las articulaciones.

Piense en su columna vertebral como un pilar de 33 bloques que se extienden desde su cráneo hasta su pelvis. Estos huesos forman curvas posturales: la cervical, la torácica, la lumbar y la sacra. Cuando incluso un bloque de la pila está fuera de lugar y altera una de estas curvas, el resultado es una irritación de los nervios y los músculos, segmentos crónicamente tensos y restringidos, y de daños estructurales.

Por ejemplo, estar sentado frente a una computadora todo el día extiende la parte superior del cuerpo hacia adelante. Su cabeza pesa aproximadamente 12 libras. Pero a medida que su cuello se inclina hacia adelante, incluso sólo 15 grados, la columna cervical debe soportar el equivalente a aproximadamente 27 libras. Esto afecta el tiempo de relajación de sus músculos. Sus hombros se redondean, su pecho se aprieta, y los menos utilizados músculos de la espalda se debilitan.

Una ergonomía deficiente mientras está de pie causa los mismos problemas. Cuando usted se encorva al caminar, o permanece parado apoyándose en un solo pie por mucho tiempo elevando así una cadera, aumenta la tensión en los ligamentos que mantienen unidas las articulaciones de la columna vertebral y hace que esta condición anormal se vuelva permanente.

Un estudio de *Journal of Orthopedic Science* [Revista de Ciencias Ortopédicas] de 2015 encontró una fuerte correlación entre la postura incorrecta y la degeneración de los discos intervertebrales. Éste es un tipo de enfermedad que altera la mecánica de la columna vertebral, provocando ciática, hernia discal en el cuello y en la espalda, y una postrera estenosis espinal; es decir, un estrechamiento de las aberturas que puede ejercer presión sobre los nervios y la médula espinal. De hecho, la enfermedad degenerativa del disco es la razón de más del 90% de todas las cirugías de la columna vertebral.

¿Qué puede hacer usted?

Al parecer, pasamos mucho tiempo sentados: 13 horas al día en promedio. El Dr. James Levine, director de la Clínica Mayo de la Universidad Estatal de Arizona, dijo: "Estar sentado es más peligroso que fumar, mata a más personas que el VIH y es más traicionero que el paracaidismo".

Su sombría conclusión, respaldada por 16 años de estudios que abarcaron a 800.000 personas, es que nosotros mismos estamos sentados hasta morir. Pero usted puede ayudarse a sí mismo a evitar este hábito de arruinar la postura:

1. Manténgase consciente de la postura encorvada. Estar sentado incorrectamente ejerce casi el doble de presión sobre los discos espinales que estar de pie, así que mantenga ambos pies en el suelo, la cabeza recta, los hombros a la altura y el abdomen plano. La espalda debe tener una ligera (no exagerada) curva hacia adentro. Cuando esté de pie, permanezca en posición vertical con la barbilla nivelada, los hombros hacia atrás y el estómago ligeramente apretado. Esto hace que las orejas queden alineadas sobre los hombros, los hombros sobre las caderas, las caderas sobre las rodillas y las rodillas sobre los tobillos.

2. Practique hábitos de buena postura. Cuando esté leyendo, sostenga su teléfono, libro o revista a la altura de los ojos en vez de en su regazo. Si trabaja con una computadora de escritorio, levante el monitor a un nivel que evite mirar hacia abajo, y mantenga el escritorio lo suficientemente alto como para que sus codos puedan apoyarse en él, mientras extiende sus brazos hacia adelante.

3. Intente utilizar un escritorio elevado. Varios estudios han encontrado beneficios significativos al trabajar de pie en un escritorio elevado. Un estudio mostró una mejora del 32% en el dolor lumbar después de varias semanas de uso. Otro estudio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades encontró que el uso de un escritorio elevado redujo el dolor de la parte superior de la espalda y del cuello en un 54% después de sólo cuatro semanas.

4. Muévase un poco. Asegúrese de levantarse, estirarse y moverse con frecuencia en el trabajo a lo largo del día para recargar los músculos rígidos. Su cuerpo está diseñado para moverse, y la falta de movimiento puede empeorar el dolor de espalda. El estiramiento de los tejidos blandos puede proporcionar un alivio significativo del dolor de espalda y cuello. *Spine-health.com* es una buena fuente de información sobre estiramientos y ejercicios de fortalecimiento para síntomas específicos y alivio del dolor.

5. Haga ejercicio. Aunque el ejercicio no puede deshacer el daño de estar sentado todo el día, es definitivamente mejor que no hacer ningún tipo de ejercicio. Haga ejercicio tres o cuatro días a la semana, y comience a acostumbrarse a otras actividades físicas cuando sea posible; camine hasta el trabajo, camine durante sus descansos, ande en bicicleta con su familia. ¡Mantenga su cuerpo en movimiento!

¿Está usted sentado en posición recta mientras lee esto? Recuerde que la postura encorvada y el sedentarismo son el enemigo de una espalda sana; por lo tanto, mantenga un estilo de vida con una postura perfecta, perdiendo algo de peso, moviéndose y haciendo ejercicio para desarrollar los músculos y evitar lesiones. Sólo el esfuerzo y la vigilancia mejoran su postura, sostienen su espalda, evitan el dolor y mejoran su salud. ▪

Jorg Mardian es un entrenador personal.