



iStock.com/AJ_Watt

Tener una buena postura evita el dolor de espalda

Lo que usted puede hacer para luchar contra esta condición debilitante

- Jorg Mardian
- [11/3/2019](#)

Si alguna vez ha sufrido de dolor lumbar, probablemente sabrá cuán debilitante puede ser. Este tipo de lesión ha impedido que el 80% de los adultos estadounidenses puedan trabajar o disfrutar de otras actividades.

El dolor de espalda continuo es desalentador pero no es inevitable. Sus causas se encuentran en nuestras acciones cotidianas. Para superar el sufrimiento y llevar una vida sin dolor, es necesario abordar las causas reales.

Cómo no resolver el dolor de espalda

El dolor de espalda causa más discapacidad que cualquier otra condición. Es la causa número dos para las visitas al médico y la razón principal para que los estadounidenses falten al trabajo. El *Journal of Pain* [publicación sobre el dolor], informa que el costo colectivo anual del dolor crónico asciende a 635 mil millones de dólares al año; más que los costos para el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes.

No se vislumbra una mejora de nuestra debilidad colectiva de la espina dorsal en el futuro. La mayoría de las personas confían en los medicamentos para recuperarse. Los medicamentos recetados, como los opiáceos, se administran como caramelos para el dolor de espalda, a pesar de que estas poderosas drogas son altamente adictivas y sus efectos secundarios pueden incluir la muerte.

La cirugía como solución también tiene un pobre historial. Los radiólogos dicen que se están haciendo demasiadas e inapropiadas tomas de IRM (IMÁGENES DE RESONANCIA MAGNÉTICA), con una amplia gama de errores interpretativos; esto sugiere un problema de tratamientos innecesarios. Espantosamente, la investigación muestra que más de la mitad de los pacientes cuyas IRM mostraron anomalías, se someterían a una cirugía de columna, incluso si no experimentaban ningún síntoma.

Ni se le vaya a ocurrir apoyarse en un sistema médico grande en ganancias pero pequeño en el alivio del dolor.

Comience con esto: el cuerpo humano está diseñado para *moverse*. Con esto en mente, busquemos la *causa* de nuestras dolencias en la espalda, en lugar de buscar pastillas o anestesia.

Muévase

Muchos de nosotros nos sentamos durante la mayor parte del día. Sentarse realmente cambia la posición de su columna vertebral, porque el peso se transfiere a las nalgas y a los muslos, en lugar de ser soportado por las piernas, las caderas y el torso. Esto dobla la columna vertebral de manera significativa, redistribuyendo el peso de manera diferente que cuando estamos de pie o acostados y agrava las condiciones preexistentes de la columna vertebral. Sentarse también puede causar constricción circulatoria, compresión nerviosa y problemas de los tejidos blandos.

Nada de esto es un buen augurio para el empleado de oficina promedio. Más de la mitad de los que experimentan dolor de espalda pasan la mayor parte del día sentados en el trabajo. Y la mayoría de nosotros nos sentamos cuando estamos lejos del trabajo. Los efectos de sentarse causan daños en otras partes del cuerpo, incluyendo la obesidad, debilidad muscular y falta de movilidad.

Las hernias en los discos no se producen por sí solas. Las articulaciones no se degeneran sin causa. La ciática no ataca sin razón. A menos que usted esté involucrado en una ocupación de alto riesgo, participe en ejercicios de alto impacto, o haya tenido un accidente traumático que le haya lastimado la espalda, la causa de su dolor de espalda es probablemente la inactividad, debilidad muscular y disfunciones posturales. Incluso si usted está en forma y saludable, siéntese durante algún tiempo y la presión ejercida sobre los discos de la columna vertebral será el doble que si estuviera de pie.

La inactividad y la debilidad pueden llevar a un mal resultado, pero usted puede ayudarse en su propia recuperación. Si siente dolor, tome descansos frecuentes de su trabajo sentado. ¡Camine! Si se encorva, concéntrese en mantener la alineación correcta: los hombros hacia atrás, el pecho hacia fuera y el peso repartido equitativamente en ambos pies.

En general, los estudios hechos no han podido demostrar de manera concluyente que el ejercicio es beneficioso para el dolor de espalda, pero el sentido común dice lo contrario. Los músculos, tendones y ligamentos débiles restringen la capacidad del cuerpo para moverse, rotar y doblarse correctamente. Los músculos del estómago atrofiados aumentan la tensión en la espalda y pueden causar una inclinación anormal de la pelvis. Los músculos débiles de la espalda le aumentan la carga a la columna vertebral, y el riesgo de compresión de los discos.

Concéntrese en ejercitar los abdominales, glúteos y tendones de la corva, la cadena posterior a menudo descuidada. Los mejores ejemplos son los ejercicios de “buenos días” (flexión en la cintura), estocadas hacia atrás, peso muerto tipo sumo, arrastre de trineo, sentadillas de piernas abiertas y “hip thrusters” (ejercicios de cadera). Estos ejercicios son altamente efectivos para fortalecer su cuerpo y espalda hasta que esté libre de dolor.

Si usted no reconoce estos ejercicios y su problema [de espalda] le causa impedimentos en su vida, hable con un entrenador personal para obtener la ayuda que necesita. Se sorprenderá de cómo un poco de concentración en los músculos primarios reduce significativamente el dolor de espalda.

Sin dolor

Un factor que a menudo es pasado por alto en la lucha contra el dolor de espalda es la nutrición. Hidrátese adecuadamente con mucha agua y coma una dieta balanceada y saludable, en la proporción adecuada, para evitar la inflamación y mantener un peso corporal saludable.

Nada es fácil en la vida, incluyendo el dolor crónico. Pero lo bueno es que su cuerpo es notablemente resistente, incluso después de décadas de abandono. No importa cuándo comience, la disciplina puede ayudar a revertir muchos efectos de debilidad. Habrá incomodidad durante el proceso, pero si usted acepta el desafío, recuperará la vitalidad y una postura más robusta. Establezca buenos hábitos sobre cómo “tener una buena postura”, fortalezca su cuerpo, cuide lo que consume y usted podrá liberarse del dolor. ■

Trompeta Boletín

**Manténgase informado
e inscribese para recibir
nuestro boletín.**

