

## ***Recomendaciones para la salud de la espalda***

La falta de movimiento, el estrés, la obesidad o el sobrepeso, las malas posturas, entre otros muchos factores perjudican la salud de la espalda. Los problemas de espalda son unas de las causas principales de bajas laborales. Una espalda lesionada hace empeorar mucho nuestra calidad de vida. El cuidado de la espalda debería ser una prioridad para todo el mundo. Se debe cuidar ya desde la infancia y durante todas las etapas de la vida. No deberíamos prestarle solo atención cuando ya empezamos a tener molestias. La prevención y los hábitos saludables deben estar presentes durante toda nuestra vida.

Hoy he recopilado unas recomendaciones que podríamos aplicar en nuestras vidas para mejorar la salud de la espalda y prevenir molestias y lesiones.

1. **Practica de ejercicio regular:** El ejercicio moderado, controlado y bien supervisado es una de las mejores maneras de mantener una columna vertebral fuerte y prevenir problemas de espalda. Además, en la actualidad cuentas con clases específicas para el cuidado y salud de la misma. El sedentarismo es uno de los grandes enemigos de nuestra espalda entre muchas otras cosas. El mero hecho de caminar mejora y reduce las molestias de espalda.



2. **Mejorar la higiene postural:** Una buena postura corporal, tanto al caminar como al estar en reposo, es determinante para evitar el desarrollo de enfermedades o lesiones en la columna. Las posturas durante la ejecución de los ejercicios y en nuestros puestos de trabajo son también determinantes. Los traumatismos, la tensión y los dolores que se producen en esta zona del cuerpo, a menudo tienen mucho que ver con una postura incorrecta.



3. **Mantener un peso saludable:** La obesidad y el sobrepeso incrementan el factor de riesgo para la espalda. El exceso de peso afecta a los músculos y a las articulaciones. La

acumulación de grasa, en especial en la zona abdominal, aumenta las probabilidades de sufrir una lesión de columna o rigidez en los músculos de la espalda. La hernia de disco y el desgaste de los cartílagos son algunas de las consecuencias de soportar más peso del que deberíamos.

4. **Alimentación saludable.** Muy relacionado con el punto anterior ya que una mala alimentación influye en nuestro peso corporal. Una buena alimentación es primordial para tener una buena musculatura, una buena densidad ósea y las articulaciones en buenas condiciones.



5. **Músculos abdominales fuertes:** Este es el motivo principal por el que deberíamos entrenar y fortalecer los músculos abdominales. El fortalecimiento de los músculos abdominales y de la espalda baja brinda muchos beneficios para la salud de la columna. La zona abdominal le da soporte al cuerpo y ayuda a reducir la carga que le ocasiona el peso a la espalda. Los músculos abdominales forman como una faja natural que rodean nuestra cintura y aportan un potente respaldo para la columna.
6. **Realizar pausas y estiramientos con frecuencia:** Las personas que pasan largas horas en sus puestos de trabajo sentados frente al ordenador o de pie, deberían realizar pausas para levantarse de la silla, caminar, cambiar de postura y realizar estiramientos. Por muy buena postura que se tenga, permanecer durante muchas horas en la misma postura suele ocasionar sobrecargas y estrés en la columna. Los estiramientos alivian la tensión de los músculos de la espalda y los mantienen flexibles.
7. **Control del estrés:** El estrés afecta también de forma negativa a la salud de la espalda. Las personas que están sometidas de forma continua a situaciones de estrés, suelen sentir más molestias en su espalda, cuello y hombros. Además, este estado emocional puede interferir con la actividad del sistema nervioso, y derivar en otros desequilibrios.
8. **Dejar de fumar:** Las toxinas que contiene el cigarrillo están relacionadas con el desarrollo de una amplia variedad de enfermedades que afectan la calidad de vida. Estas sustancias viajan a través del torrente sanguíneo y afectan de forma directa la salud de las células y los tejidos. Su acumulación en el cuerpo está vinculada con el riesgo de padecer problemas de espalda. Otro motivo más para dejar de fumar entre muchos otros.



9. **Calienta bien antes de hacer ejercicio y estira al terminar.** Un buen calentamiento va a prevenir lesiones de espalda. Estirar después de entrenar nos ayuda a reducir el tono muscular de los músculos de la espalda y a mantenerlos flexibles.
10. **Dormir lo necesario** : El descanso suficiente es fundamental para la salud de la espalda. Por otro lado dormir demasiadas horas puede provocar el efecto contrario. La elección del colchón adecuado también es importante para prevenir dolores de espalda. Recuerda que un tercio del día lo pasamos en la cama, mas o menos.
11. **Si te duele la espalda consulta a tu médico.** Si tienes molestias en la espalda, que no sea la típica sobrecarga pasajera, consulta a tu médico para tomar las medidas necesarias.

Siguiendo estos consejos y algún otro que me habré dejado, no dudes que tu espalda te lo agradecerá. Piensa que tu cuerpo igual que tu mente te acompañaran siempre y lo debes cuidar.

Ya sabes eso que se dice de **"Mens sana in corpore sano"**.

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>

M: 659 591717