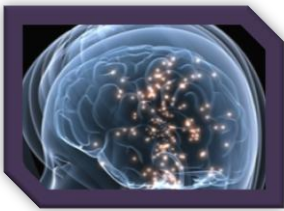




HIGIENE DE COLUMNA VERTEBRAL



Para hablar de higiene de columna es necesario tomar en cuenta las diversas posiciones en las que es probable encontrarse. Para fines prácticos existen 3 posiciones posibles:

De pie.
Sentado
Acostado

Las posturas adecuadas son consideradas aquellas que no fatigan o provocan dolor. A lo largo del día somos capaces de realizar diversas actividades en cada una de las estas posiciones. Así por ejemplo, comemos, conducimos y estudiamos en posición sedente. Caminamos, corremos o simplemente esperamos en posición de pie.

En esta sección veremos que podemos hacer para cuidar nuestra columna en algunas de estas actividades.

De pie Caminar.

La mejor forma de caminar es con la vista al frente, la cabeza recta y ambos brazos a cada lado del cuerpo con el movimiento de balanceo natural de ellos.

Evite echar al frente los hombros, es decir, la espalda debe de mantenerse recta también.

Es necesario mantener los músculos abdominales fuertes

El calzado debe ser cómodo, de preferencia sin tacón. Es necesario evitar cargas extras, pero si es imposible librase de ellas, entonces debe llevarlas lo mas pegadas a su cuerpo que pueda.

De pie Esperar

Evite estar mucho tiempo en una sola posición.
Evite estar apoyado en una sola pierna por largo tiempo.

Puede utilizar un banco de tamaño tal, que permita subir el pie y flexionar la rodilla un poco y de esta forma alternarlo de vez en cuando entre ambos pies, esto permitirá mantener relajados los músculos lumbares, verá que el tiempo de espera es menos cansado.

Evite extender (inclinarse hacia atrás) la columna lumbar.

Las tareas que requieren precisión de movimientos, deben de evitarse en esta posición. Los músculos abdominales y paravertebrales fuertes mantendrán la columna lumbar en posición adecuada

De pie Levantar objetos pesados

Para levantar objetos pesados desde el piso, es necesario utilizar la fuerza de las piernas y no la de los músculos vertebrales.

Es útil pues flexionar las piernas para acercarse al piso y mantener la espalda recta, el objeto debe de pegarse al cuerpo y levantarlo únicamente con la fuerza de las piernas.

Debe de levantar el objeto solo hasta la altura del pecho, nunca por encima del mismo.

Se deben planificar los movimientos, antes de comenzar a levantar los objetos, para evitar imprevistos durante la tarea, que nos obliguen a tomar posturas anormales y/o súbitas.

Nunca se debe rotar el cuerpo cuando se está cargando un objeto pesado.

Nunca se debe inclinar el cuerpo al frente sin flexionar las rodillas.

El peso debe ser dispuesto de forma que este simétricamente distribuido hacia ambos lados.

Evite jalar objetos, es preferible empujarlos, utilizando su propio peso para ello, de hecho si se pone de espaldas al objeto puede utilizar las piernas para tomar mayor fuerza y no utilizar nunca los músculos paravertebrales al mover objetos.



Sentado

Debe contar con una silla firme, con altura y respaldo regulable y con apoyo brazos.

La altura de la silla debe ser tal que permita que ambos pies se apoyen en el piso, la espalda baja debe estar hasta el fondo de la silla y mantener la columna recta, existen algunas sillas que tiene diseño ergonómico y cuentan con apoyo lumbar.

Sentado

Trabajo en oficina

Si trabaja con computadora, ajuste el monitor a la altura de los hombros, necesitando de esta manera solo flexionar mínimamente el cuello para ver el monitor.

Apoye de forma completa la espalda en el respaldo de la silla. La silla debe ser firme y evitar deformarse con el peso suyo.

Evite inclinarse al frente para trabajar en el escritorio.

Evite sentarse lejos del escritorio.

Sentado

Conduciendo

La Columna debe estar en completo contacto con el respaldo del asiento y recta.

El reposa cabezas debe estar por arriba del nivel de los ojos.

La altura del asiento debe permitir tener las piernas flexionadas y las rodillas por encima de la altura de las caderas.

La distancia al volante debe permitir manejar con ambas mano al frente y codo ligeramente flexionados, nunca conducir con los puños a nivel más alto que los hombros y el volante se toma de ambos lados a los 90 y 180 grados.

Evite conducir trayectos largos de forma continua, si tiene que hacerlo, es necesario

detenerse por lo menos 5 minutos cada 2 hrs, para estirar las piernas y el tronco.

Los espejos deben quedar a fácil alcance visual con amplia visión posterior al auto

Acostado

Dormir

El colchón debe ser firme, evitar deformaciones y adaptarse por completo a la figura natural del cuerpo, de esta forma distribuye el peso uniformemente y evita zonas de mayor compresión.

La mejor posición para dormir es de costado, con una almohada entre las piernas a la altura de las rodillas permitiendo una separación entre estas de aproximadamente 2 puños.

Una almohada en la cabeza de un tamaño que permita a la columna cervical permanecer recta.

Una almohada muy pequeña provoca que la cabeza cuelgue hacia el colchón y contrae los músculos del lado que mira hacia arriba, una almohada muy alta desvía la cabeza hacia el techo y contrae los músculos de la parte que mira hacia abajo.

Si duerme boca arriba, debe colocar una almohada en las piernas por debajo de las rodillas, esto permite a las rodillas estar en ligera flexión y relaja los músculos lumbares.

Una almohada entre los hombros y el cuello, de tamaño moderado, confortable pero firme permite al cuello ligera hiperextensión con relajación de músculos de la parte posterior del cuello y mejor disposición de la vía aérea para dormir.

Las almohadas exactamente en la porción posterior de la cabeza, sobre todo si son altas, condicionan flexión del cuello, mayor dolor cervical y obstrucción de la vía aérea.

Dormir boca abajo no es buena idea, sin embargo puede lograrse de forma adecuada con apoyo de almohadas grandes desde el tórax hasta la pelvis, que queden posicionadas fuera de la línea media (abrazando la almohada) de



Esta forma, rotando el cuerpo ligeramente hacia un lado, lo que despeja la vía aérea de forma natural, sin necesidad de rotar demasiado el cuello para respirar.

Estas medidas de higiene de columna deben seguirse en conjunto con la actividad física. Esta actividad física es necesaria en tiempos actuales de hipoactividad y sedentarismo. Unos comentarios en cuanto a actividad física son los siguientes:

Con la actividad física constante (3 a 4 veces por semana) obtenemos lo siguiente:

30 a 40 min de ejercicio cardiovascular al día proporciona más energía.

Liberar sustancias al torrente sanguíneo que nos dan sensación de bienestar y salud.

Aumentar el apetito sexual.

Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, al disminuir el colesterol de baja densidad (LDL) y aumentar el de alta densidad (HDL).

Disminuir los niveles de presión arterial.

Evitar la pérdida de masa muscular y densidad ósea.

Evitar la acumulación de grasa en lugares poco estéticos.

Mejorar las reacciones a situaciones de estrés agudo.

El tipo de ejercicio que más proporciona estos beneficios es el cardiovascular o también llamado ejercicio aeróbico: es decir; caminar, correr, nadar, bicicleta, escaladora, elíptica etc. Sin embargo es importante monitorizar que tanta intensidad se le pone al ejercicio. Sería imprudente después de un tiempo de sedentarismo, querer correr un maratón. Es necesaria pues la guía de una persona con conocimientos en entrenamiento.

Solo para servir de guía podemos utilizar la frecuencia cardiaca como indicador y trabajar con

el 70% de la frecuencia cardiaca máxima permitida.

La frecuencia cardiaca máxima, se calcula restando a 220 la edad. Por ejemplo; la frecuencia cardiaca máxima (FCM) de una persona de 30 años de edad es: $220-30=190$ pulsaciones por minutos y debe ejercitarse durante no menos de 30 minutos diarios a una frecuencia cardiaca de $190 \times 0.7 = 133$ pulsaciones por minuto.

Entre mayor sea la persona menor la frecuencia cardiaca máxima.

Es importante antes de iniciar en forma cualquier entrenamiento una valoración cardiovascular completa, sobre todo en personas mayores de 40 años.

Los ejercicios anaeróbicos son importantes para mantener adecuado tono y fuerza muscular, además de hacer lucir mejor figura.

Visita El sitio Web:

www.cirugia-neurologica.org