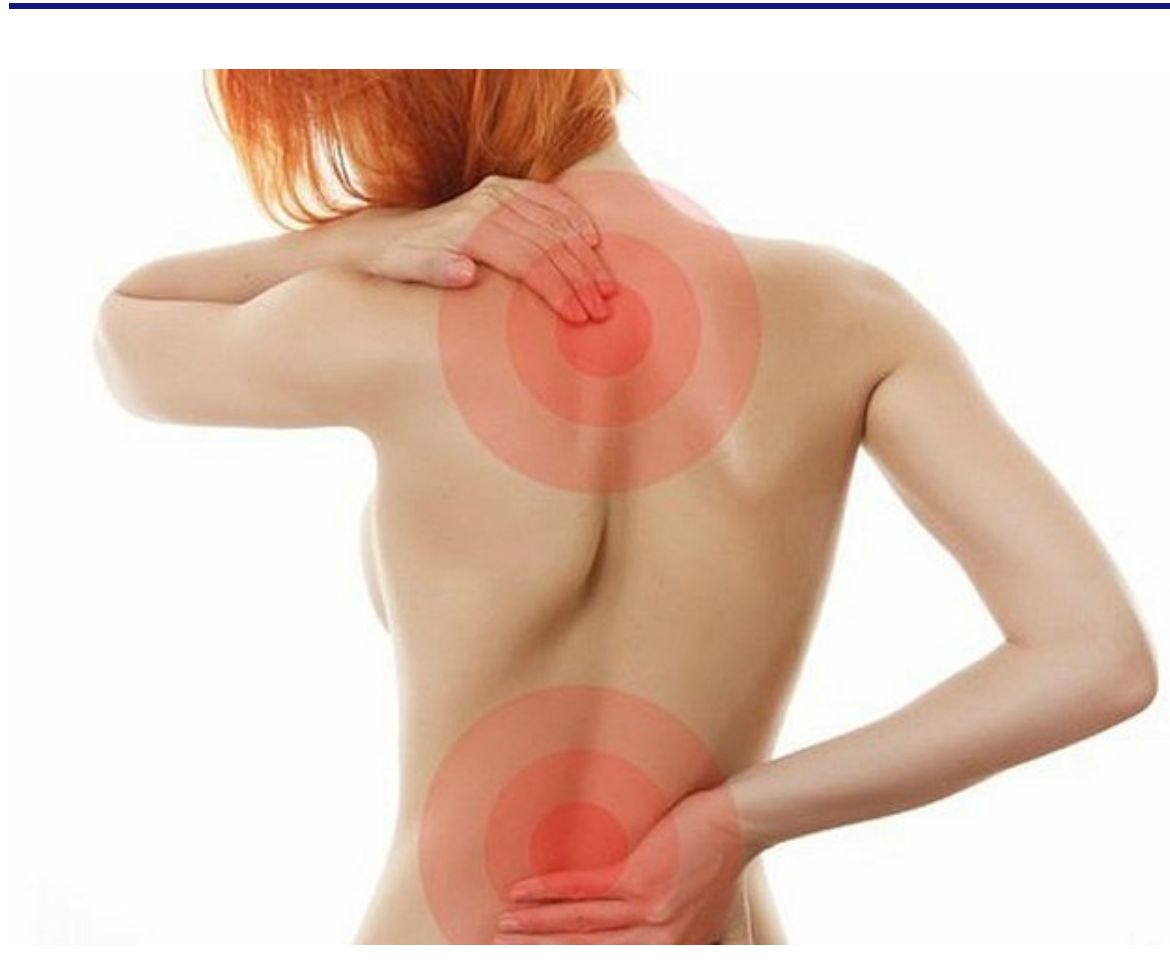


TENDENCIAS

Estas son las mejores maneras de evitar esos críticos dolores de espalda

El Ciudadano · 24 de agosto de 2016





El dolor de espalda es uno de las dificultades de salud más frecuentes que sufrimos en nuestro día a día. Estos dolores de lumbares van en aumento si no tomamos las medidas necesarias para remediarlo. Algunos expertos incluso dicen que en un futuro próximo entre el **80 y el 90% de las personas sufrirá dolores de espalda** porque cada vez cuida menos sus posturas.

La principal solución es corregir nuestras posturas y cuidar nuestra espalda para que no sufra, en especial las personas que trabajan por varias horas frente al ordenador. Esto puede conseguirse con ejercicios de **estiramientos sencillos**, que son muy eficientes si se centran en las áreas precisas. Lo importante es controlar el estrés que llevamos a diario.

¿Cómo prevenirlos?

1. Duerme o boca arriba o de lado: Ten en cuenta que durmiendo pasamos tumbados entre 6 y 8 horas, durante las cuales nuestra columna descansa sin soportar el peso de nuestro cuerpo. Para que nuestra espalda no sufra, lo mejor es o dormir boca arriba o adquirir una posición fetal. Dormir boca abajo no es

recomendable, ya que modifica la curvatura normal de la columna lumbar y obliga a nuestro cuello a permanecer girado hacia uno de los dos lados, perjudicando así a nuestra columna.

2. Haz ejercicio de calidad: Los abdominales por ejemplo, aunque se centran en este área de nuestro cuerpo previenen el dolor de espalda, puesto que fortalecen nuestro tronco. Si tenemos más fuerza en nuestros abdominales, nuestra espalda tendrá que realizar menos trabajo para soportar nuestro peso, y por ende sufre menos. Otros ejercicios que te ayudan son estiramientos, ejercicios específicos de fortalecimiento de espalda, pilates, yoga y natación. Pasear a paso ligero durante unos 40 minutos además te ayuda a fortalecerla y a cuidarla.

3. Duerme en un colchón y almohada de buena calidad: Son la clave para un correcto descanso. Ambos deben ser totalmente adaptables a cada una de las curvas de nuestra columna.

4. ¡Adiós estrés!: El estrés influye mucho en la salud de la espalda. Ciertas personas empeoran sus dolores en épocas de mayor estrés, puesto que acentúan la tensión en este área. Si eres de estas personas, trata de relajarte y haz respiraciones y estiramientos de cuello y espalda al menos 2 veces al día (basta con ejercicios sencillos).

Fuente: [El Ciudadano](#)