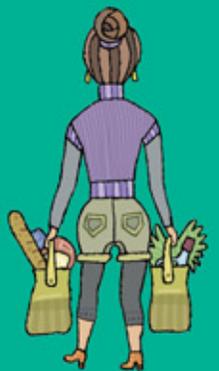
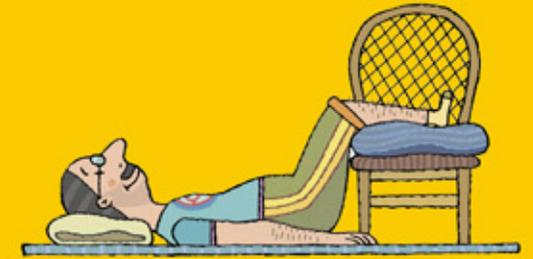




Gobierno
de Navarra

PARA MÁS EJEMPLARES E INFORMACIÓN:

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA, Sección de Promoción de Salud
teléfono 848 423450
www.cfnavarra.es/isp/promocion



**CUIDAR
LA ESPALDA**

ÍNDICE

Coordinación:

Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública

Autoras:

Rosa Múgica Martínez y M^a José Pérez Jarauta, Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública.

Revisión y aportaciones:

M^a Jesús Azagra Rey (Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública)

Pilar Bull Cosiales (Centro de Salud Azpilagaña)

Puy De Miguel Ibáñez (Centro de Salud Chantrea)

M^a José Echarte Equisoain (Centro de Salud Chantrea)

Margarita Echauri Ozcoadi (Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública)

Lázaro Elizalde Soto (Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública)

Ana M^a Fernández Navascués (Centro de Salud Tafalla)

Ana Garaicoechea Zazpe (Servicio de Rehabilitación, Hospital Virgen del Camino)

Ana Granada Hualde (Dirección de Atención Primaria)

Vicky Lorenzo Repáraz (Centro de Salud Chantrea)

Guillermina Marí Puget (Dirección de Atención Primaria)

M^a Pilar Marín Palacios (Sección de Promoción de Salud, Instituto de Salud Pública)

M^a Angels Moras Bargañón (Dirección de Atención Primaria)

Ilustraciones:

Víctor Escandell

Diseño:

Gap's

© Gobierno de Navarra, Instituto de Salud Pública

D.L.

NA-3485/2009

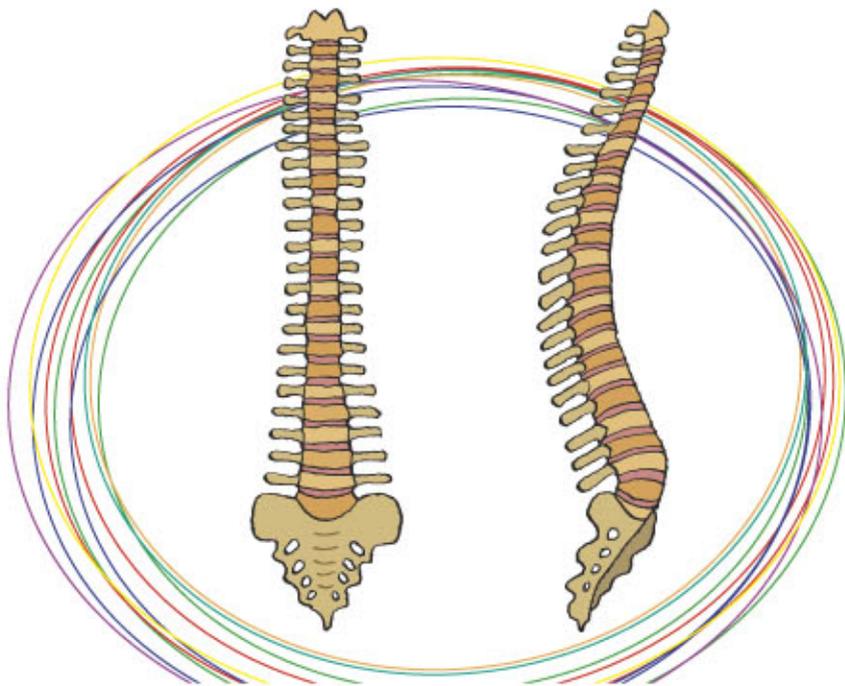
Para empezar	4
Cómo es y cómo funciona la espalda	5
¿Por qué se resiente la espalda?	6
Para cuidar nuestra espalda	7
• Actividad física regular	8
• Controlar el peso y el estrés	9
• Posturas y movimientos	10
• Ejercicios y estiramientos	14
Si hay dolor	20
Para finalizar	22

PARA EMPEZAR

La espalda es una "arquitectura" muy bien construida, pero como toda construcción sufre el paso del tiempo y más aún si la cuidamos poco.

Los dolores de espalda son muy frecuentes: alrededor del 70% de la población los ha padecido o padecerá. Sus causas pueden ser muchas; algunas son inevitables, pero otras se pueden prevenir.

Este folleto pretende dar a conocer cómo es y cómo funciona la espalda y qué se puede hacer para mantenerla bien. Aunque no depende sólo de nuestros cuidados, si la atendemos será más difícil que aparezcan molestias y dolor.



CÓMO ES Y CÓMO FUNCIONA LA ESPALDA

Cuando hablamos de **espalda** nos referimos a la parte de atrás del cuerpo humano, desde los hombros a la cintura. En este folleto, aunque a veces utilizemos la palabra espalda, nos vamos a ocupar de su eje central, **la columna vertebral**, desde el cuello hasta la pelvis.

Básicamente, **la columna sirve** para sostener el cuerpo y darle estabilidad, a la vez que permite su movimiento, y para proteger la médula espinal.

Para permitir el movimiento, la columna vertebral no es rígida, está constituida por 33 huesos llamados vértebras (24 vértebras realmente, ya que las restantes son los huesos sacro y coxis), colocadas una sobre otra, unidas entre sí mediante dos articulaciones por detrás y por los discos intervertebrales por delante; estos discos funcionan además como cojines amortiguadores. La parte central de cada vértebra es hueca y está en línea con las demás, constituyendo un largo canal en el que está protegida la médula espinal. De la médula salen los nervios a través de los espacios existentes entre las vértebras.

Mirando de frente, las vértebras están perfectamente alineadas y la columna es recta. Sin embargo de perfil tiene una forma de "S" alargada. Esto permite que la columna sea muy resistente y flexible, siempre que los músculos estén fuertes y puedan sostenerla bien.

¿POR QUÉ SE RESIENTE LA ESPALDA?

A lo largo de los años numerosas causas pueden hacer que la espalda se resienta.

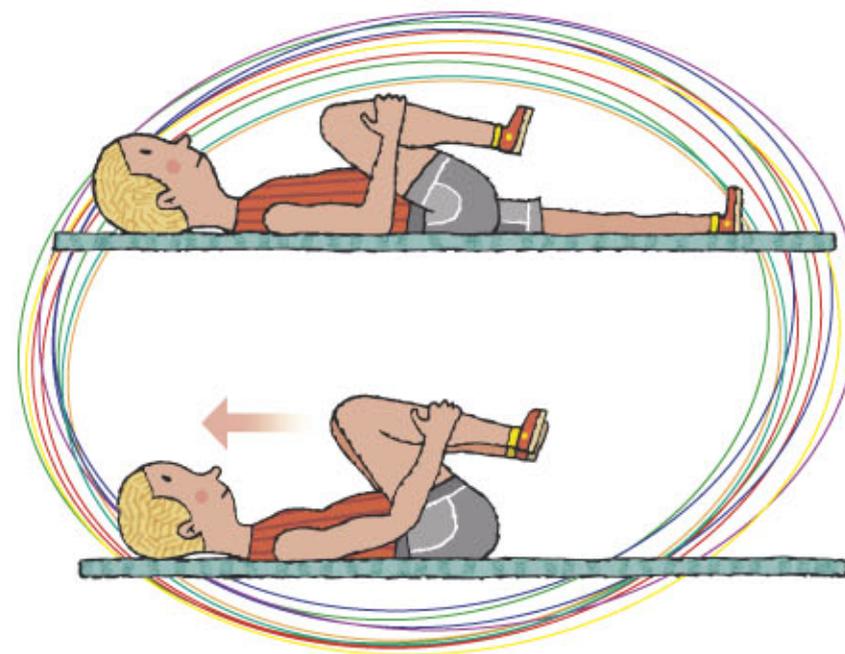
Algunas están relacionadas con los movimientos y situaciones que se dan **al trabajar**: agacharse y levantarse repetidamente, girarse frecuentemente, estar sometido a vibraciones, poco tiempo para recuperarse del esfuerzo, ritmos de trabajo rápidos, tensión o insatisfacción, falta de formación o de aptitud física, equipamiento inadecuado, etc.

En la vida diaria, hay otras causas que pueden ir dañando la espalda, como la **falta de actividad física**, las **malas posturas** en la silla, al dormir, etc.: **forzar la espalda** al realizar actividades cotidianas o tareas domésticas (usar calzado inadecuado, llevar todo el peso de la compra con un solo brazo...) o al realizar actividades no habituales (pintar la casa en un fin de semana, por ejemplo).

Además, afectan negativamente a la espalda el sobrepeso y la obesidad, así como la sobrecarga física o emocional. También pueden repercutir en la columna algunos problemas osteomusculares como la osteoporosis o la artrosis. Por último, influyen la edad y la herencia genética.



PARA CUIDAR NUESTRA ESPALDA



Algunas de las causas que afectan a la espalda no se pueden modificar, como la edad o la herencia genética. Pero sí es posible actuar sobre otros aspectos para que no se resienta.

Las recomendaciones para cuidar la espalda son:

1. Practicar regularmente alguna actividad física.
2. Controlar el peso y el estrés.
3. Adoptar posturas y realizar los movimientos cotidianos adecuadamente, también en el trabajo.
4. Hacer algunos ejercicios y estiramientos específicos para fortalecer la espalda.

1. ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

La recomendación es triple:

- **Realizar al menos 30 minutos de alguna actividad física** aeróbica de intensidad moderada, por ejemplo caminar rápido, o bien 15 minutos de alguna actividad física de intensidad fuerte, cinco días a la semana. Es decir, un mínimo de 2 horas y media de actividad física de intensidad moderada, o bien 1 hora y media de actividad física de intensidad fuerte, semanalmente.
- **Hacer ejercicios de fuerza y flexibilidad** para fortalecer los grandes grupos musculares (piernas, glúteos, espalda, abdomen, cuello, pecho, hombros y brazos), durante unos 10-15 minutos, realizando 10 repeticiones de cada ejercicio, al menos dos días a la semana.
- Además, para fortalecer los músculos de la espalda, se recomienda realizar, todos los días, **ejercicios y estiramientos específicos** que se explican más adelante.

Se puede dividir el tiempo total dedicado cada día a la actividad física en varios momentos, pero recordando que cada uno tiene que durar al menos 10 minutos. Hay que tener en cuenta que **algo de actividad física es mejor que nada**, que los beneficios aumentan si se dedica más tiempo y que es mejor distribuir el tiempo a lo largo de la semana que concentrarlo en un único día.

2. CONTROLAR EL PESO Y EL ESTRÉS

Se aconseja alimentarse de forma sana y mantener el peso adecuado, así como disminuir las tensiones y cargas emocionales.

Existen **folletos** sobre estos temas, **El ejercicio físico**, **La alimentación** y **El estrés**, disponibles en los centros de salud.



3. POSTURAS Y MOVIMIENTOS

Para mejorar las costumbres en cuanto a posturas y movimientos cotidianos, es conveniente concentrar la atención en lo que se hace, **tratar de ser consciente de la postura que se adopta o cómo se hace el movimiento, y corregir si es necesario.** Con el tiempo, se irán notando los efectos beneficiosos.

Como recomendación general, para mantener una buena postura, la cabeza debe mantenerse alineada con la columna en todas las situaciones: de pie, sentados, en la cama, lavándonos... El truco es imaginar que se tiene un objeto sobre la cabeza y que no debe caerse.

Respecto al trabajo, hay recomendaciones específicas que se recogen en publicaciones del Instituto Navarro de Salud Laboral.



○ **Postura de pie:** pies separados, alineados con las caderas; rodillas desbloqueadas, pelvis neutra, hombros relajados, mirada al frente.

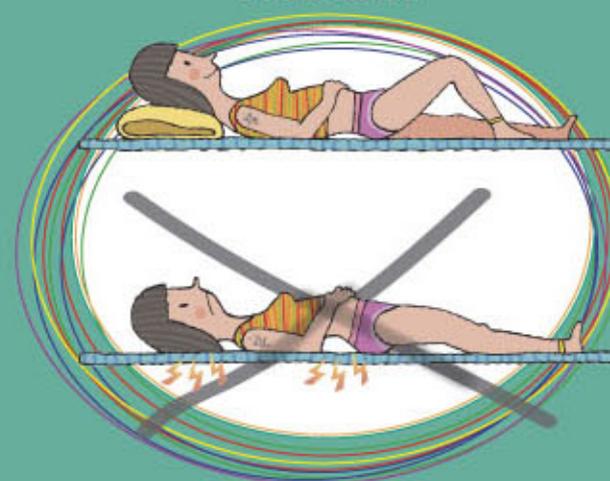
○ **Al andar:** mantener la espalda erguida, sin inclinarse hacia delante, hombros relajados, mirando al frente, como si nos empujaran desde el sacro.

○ **Postura sentada:** pies apoyados en el suelo y separados (si no se llega, colocar un pequeño reposapiés); lo más importante es sentarse sobre la parte anterior de la pelvis (sobre los isquiones) y evitar apoyarse sobre el sacro; espalda erguida, hombros relajados y cuello estirado, metiendo ligeramente la barbilla. Si después de estar así queda hueco con respecto al respaldo de la silla, se puede rellenar con un cojín. Si trabajamos sentados, periódicamente hay que moverse, estirarse.

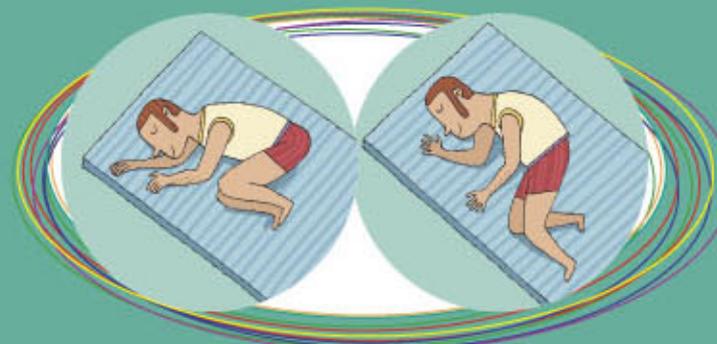


○ **Al dormir:** que el colchón esté en buenas condiciones, posturas de lado o boca arriba, con la cabeza en línea con la columna.

Boca arriba



De lado

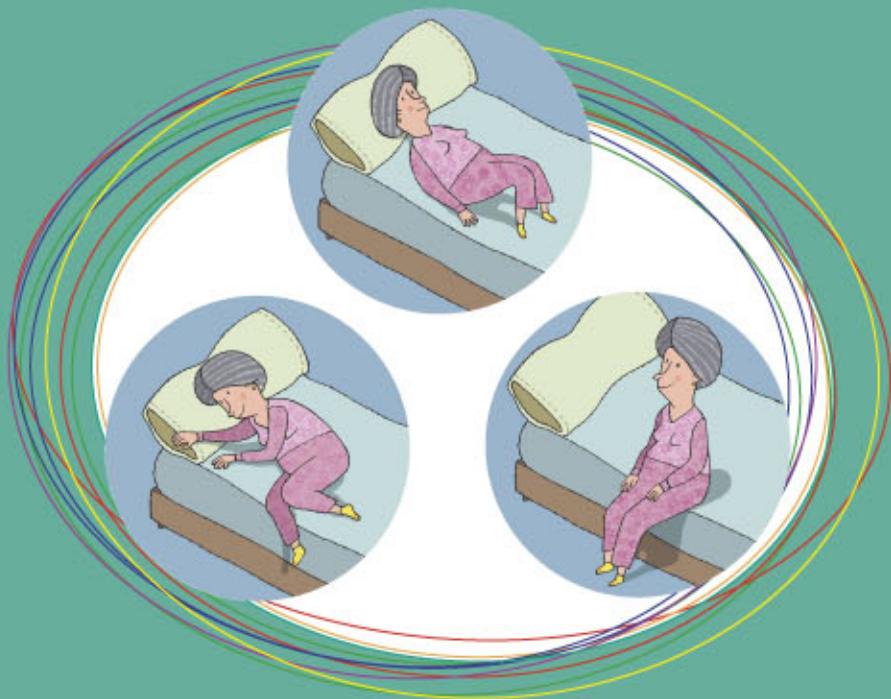


Boca abajo



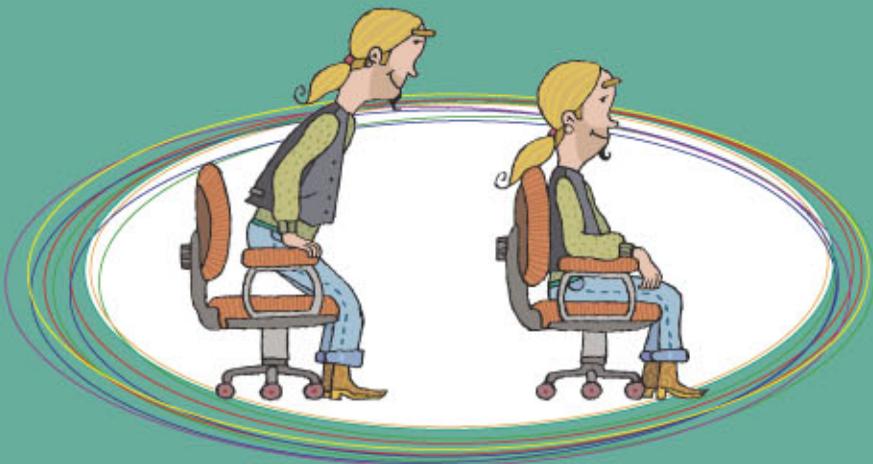
○ Al levantarse de la cama,

hacerlo despacio, poniéndose de lado hacia el borde de la cama, dejar caer las piernas y luego, apoyándose con la manos en el colchón, sentarse e incorporarse.



○ Al sentarse o levantarse de una silla,

no hacerlo bruscamente, apoyarse en los reposabrazos o en las piernas, manteniendo la cabeza alineada con la columna.



○ Al levantar y transportar pesos,

hay que agacharse doblando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los pies en el suelo, ligeramente separados (aproximadamente la separación entre las caderas) y lo más cerca posible del peso que hay que levantar. Agarrar el peso, manteniéndolo próximo al cuerpo, y levantarse estirando las piernas y con la espalda recta.



Al transportar pesos colgando de los brazos es importante equilibrar el peso que se lleva en cada uno.



4. EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS

Para mejorar la espalda, además de lo anterior, se recomienda **hacer cada día unos ejercicios orientados a relajar, flexibilizar y fortalecer** específicamente los músculos de esta zona.

Es aconsejable realizar estos ejercicios sin prisa, con suavidad y empezar poco a poco, repitiendo cada ejercicio 3 veces. Después aumentar progresivamente las repeticiones, hasta llegar a hacer cada ejercicio 10 veces, **dedicando en total unos 10-15 minutos al día**. Se obtienen muy buenos resultados si se practican diariamente.

Los ejercicios hay que hacerlos en el suelo, sobre una colchoneta, una manta o una toalla, excepto los de cuello, que se harán en posición sentada. No tienen que causar dolor y si lo producen hay que dejarlos.

Si se está con lumbago, ciática, etc., es importante preguntar en la consulta y asegurarse de que los ejercicios son adecuados para esa situación.

○ Preparación para ejercicios en el suelo:

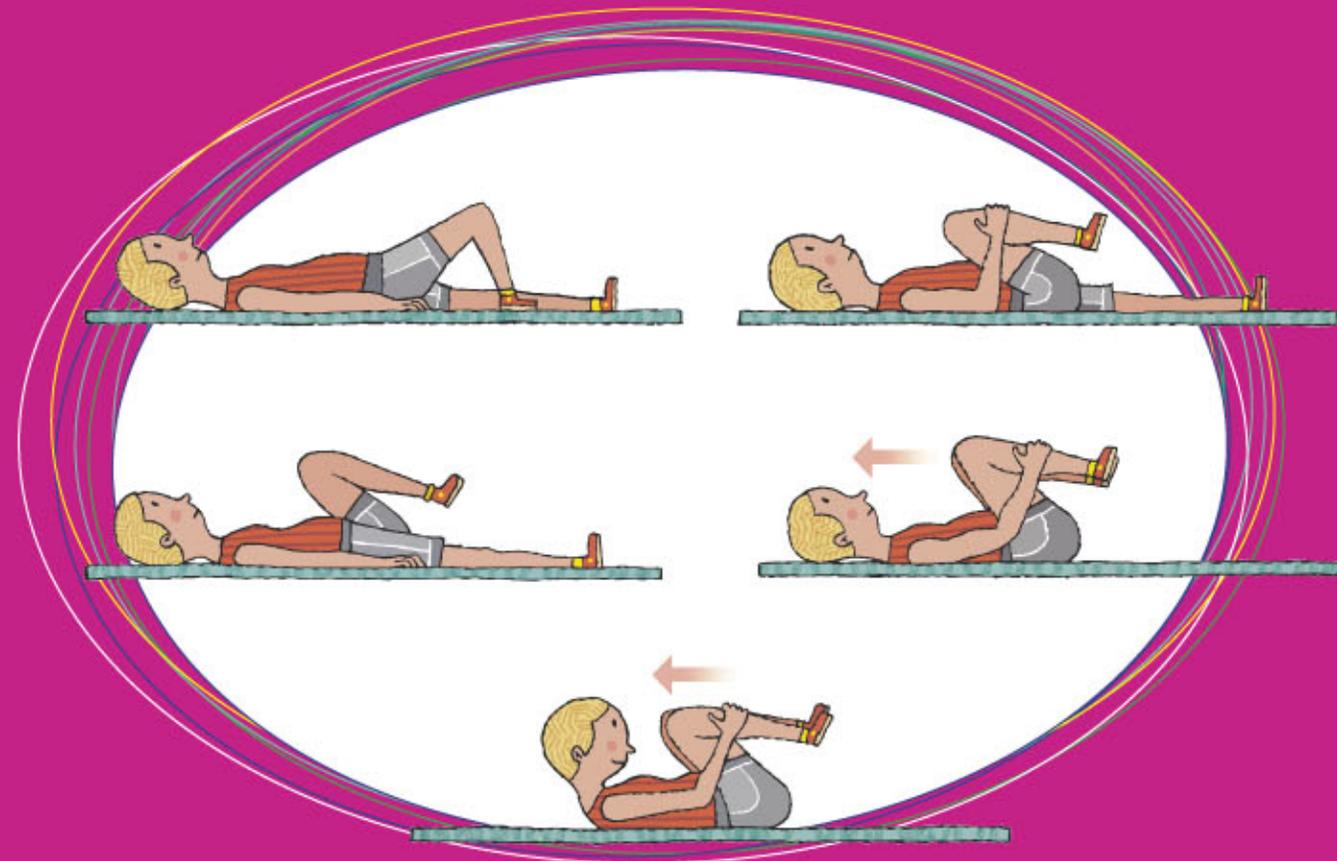
En posición tumbada boca arriba, brazos y piernas estiradas, sentir el apoyo de toda la espalda descansando sobre el suelo. Fijarse en el hueco que queda bajo las vértebras lumbares y cómo disminuye conforme se doblan las rodillas. No olvidar relajar los hombros y estirar el cuello.

○ Ejercicio de estiramiento para la espalda:

Comenzar en la posición de preparación citada antes.

Flexionar la pierna derecha, apoyando el pie en el suelo; coger el aire (inspirar) por la nariz elevando el abdomen. Subir la rodilla derecha hacia el pecho, agarrarla con las manos y sacar el aire (expirar) por la boca. La pierna izquierda permanece relajada y estirada. Acercar la rodilla doblada un poco más al pecho, si se puede. Mantener el estiramiento. Soltar las manos, estirar la pierna y descansar así unos instantes. Repetir el ejercicio, ahora con la pierna izquierda. Volver a realizarlo con ambas piernas.

Por último repetir con ambas piernas a la vez y levantar la cabeza para mirar al ombligo escondiendo la barbilla.



Abdominales con trabajo respiratorio:

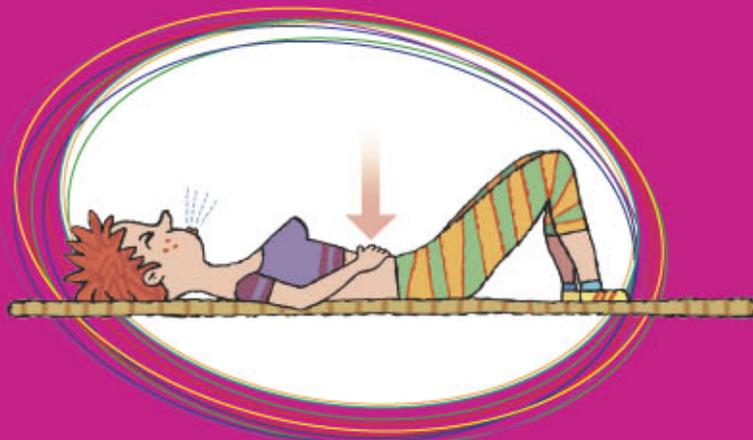
En posición tumbada boca arriba, las rodillas flexionadas, las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las manos descansando debajo del ombligo, concentrarse en dirigir la respiración hacia las manos.

Inspirar hinchando la parte inferior del vientre y espirar soplando por la boca o por una pajita, hundiendo el ombligo hacia el suelo.

Inspirar



Espirar



Estiramiento en posición mahometana o del gato estirado:

De rodillas, sentarse sobre los talones, inclinar el cuerpo hacia delante hasta tocar el suelo con las manos, mantener el estiramiento 10 segundos y después intentar llevar las manos un poco más lejos.

Inclinar el cuerpo



Alejar las manos



Ejercicios de cuello:

Estos ejercicios hay que hacerlos suavemente y respirando lentamente por la nariz. La posición de partida es sentada en una silla sin brazos, manteniendo la espalda recta, los hombros relajados, el cuello estirado y la barbilla un poco metida hacia el pecho.

1. Flexo-extensión de cuello:

Flexionar el cuello, bajando la barbilla hacia el pecho, espirando.

Extender un poco el cuello, llevando la cabeza hacia atrás, inspirando.



2. **Rotación lateral del cuello:** girar la cabeza hacia la derecha, intentando dirigir la barbilla hacia el hombro derecho, inspirando. Volver a la posición de partida, espirando. Girar la cabeza a la izquierda, intentando dirigir la barbilla hacia el hombro izquierdo, inspirando. Volver a la posición de partida, espirando.



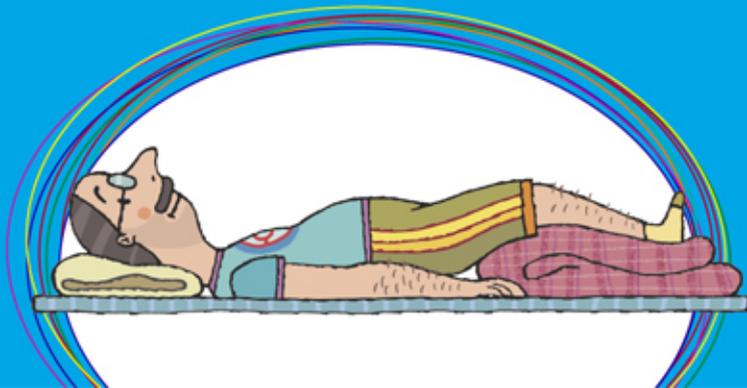
3. **Flexión lateral del cuello:** inclinar la cabeza hacia ambos lados, dirigiendo la oreja hacia el hombro correspondiente. Inclinarsse hacia la derecha, inspirando. Volver a la posición de partida, espirando. Inclinarsse hacia la izquierda, inspirando. Volver a la posición de partida, espirando.



SI HAY DOLOR

El dolor de espalda es muy frecuente. Pero no suele deberse a una enfermedad grave, sino al mal funcionamiento de los músculos, ligamentos y articulaciones de la espalda. O sea que la espalda está "en baja forma", pero no estropeada y lo que se necesita es que vuelva a funcionar bien. Para ello, hay que volver a ponerla en marcha y mejorar la forma física. Por esto es fundamental la actitud ante el dolor de espalda. Una **actitud positiva y activa** ayuda a manejarlo y da mejores resultados.

Pero puede ocurrir que no sea fácil convivir con el dolor o que éste se repita y, por tanto, se teman limitaciones importantes. En estas situaciones, las personas reaccionamos de forma diferente: unas no quieren ver el problema, otras se sienten tristes... También cuesta incorporar y mantener los cuidados indicados. En estas ocasiones, es básico quererse y cuidarse, y hay muchas formas de hacerlo. Se trata de buscar, decidir y probar las que mejor nos vayan: pedir ayuda, hablar con otras personas en la misma situación, empezar realizando algún cambio, hacernos conscientes de los beneficios a largo plazo...

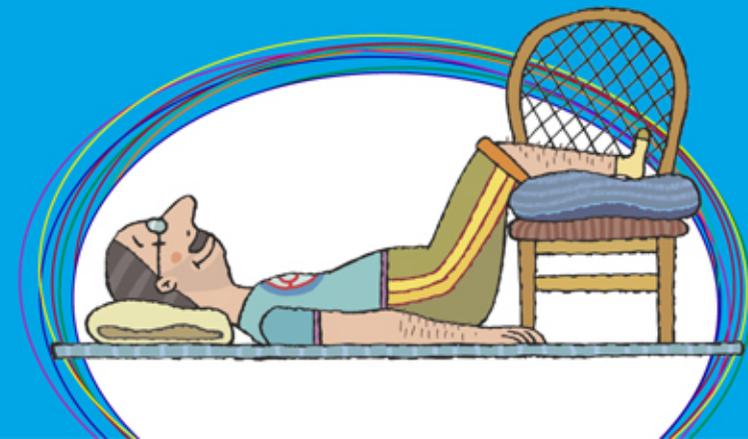


PARA TRATAR UN EPISODIO DE DOLOR DE ESPALDA SE RECOMIENDA:

- Evitar quedarse en cama; hacer un reposo relativo, que dure lo menos posible.
- Mantener el grado de actividad que el dolor permita desarrollar.
- Evitar movimientos o posturas que aumenten el dolor.
- Tomar los analgésicos o antiinflamatorios como se nos indique.
- Descansar la espalda: acostarse en el suelo con almohadas debajo de las rodillas, o bien con las rodillas y caderas dobladas y las piernas y los pies sobre un asiento.
- Volver a realizar la actividad física que acostumbremos, de forma suave y progresiva, y los ejercicios para reforzar la espalda e incorporarse a la vida habitual tan pronto como sea posible.

Estas medidas pueden complementarse con calor local, relajantes musculares, masajes u otras. El tratamiento quirúrgico está indicado en muy pocos casos.

Es importante decidir junto al personal sanitario qué puede ser más adecuado para nuestra situación y cómo podemos evitar que el dolor se repita, pero nuestra actitud y actividad serán claves, el protagonismo es nuestro.



PARA FINALIZAR

Introducir el cuidado de la espalda en la vida cotidiana no siempre es fácil, sobre todo, al principio: son muchos aspectos a tener en cuenta, supone modificar algunas posturas y costumbres muy arraigadas, los efectos no se ven inmediatamente... Pero podemos buscar alternativas, pensar en hacer cosas posibles, que nos gusten y que podamos encajar en nuestra forma de vida... Y hay que proponérselo: merece la pena tener la espalda bien guardada.

En este sentido, puede ser útil:

1. **Analizar cómo estamos:** pensar y analizar nuestras posturas, la actividad física que realizamos, nuestras experiencias de dolor de espalda, etc. y ver qué podemos mejorar.
2. **Pensar por qué:** intentar conocer qué nos está influyendo en cómo estamos.
3. Decidir cómo podemos cambiar lo que sea útil modificar, concretar esos cambios y **hacer un plan** para llevarlos a cabo.

Para facilitar la incorporación de estos cuidados, **en los centros de salud se desarrollan talleres de espalda**, sobre los que podemos informarnos y participar.

