

## CUIDADOS BÁSICOS PARA UNA COLUMNA QUE ESTÁ FALLANDO

Por Jane E. Brody, The New York Times News Service



**Foto: El Mercurio**

Si usted no ha sufrido una fractura de vértebra, puede ser de mucha utilidad que adopte una rutina de ejercicio que mejore la postura y fortalezca los músculos de la espalda a fin de prevenirla. Y si usted ya está agobiado por el dolor de espalda debido a fracturas vertebrales, los ejercicios y movimientos protectores descritos más abajo generan alivio y previenen que el problema empeore.

Estas guías y ejercicios fueron adaptadas principalmente de recomendaciones publicadas en la revista médica Osteoporosis Internacional.

En primer lugar, es de crucial importancia saber lo que no se debe hacer. Evite las infames "abdominales" y tocar las puntas de los pies, así como cualquier ejercicio o actividad relacionada con doblar la columna o inclinarse hacia adelante desde la cintura con las piernas derechas.

Después, recuerde un mantra que usted quizá haya oído en su infancia: Siéntate derecho. La buena postura - la alineación correcta de las partes del cuerpo cuando está de pie, sentado o caminando - reduce la tensión sobre la columna vertebral. Levante el diafragma, mantenga derecha la cabeza y los hombros hacia atrás, mientras, al mismo tiempo, mantiene una pequeña cavidad en su baja espalda.

### Más consejos de los expertos:

- Cuando esté sentado durante largos periodos, coloque una toalla enrollada o una pequeña almohada en la parte baja de su espalda. Camine con el mentón hacia adentro y la cabeza derecha.
- Aprenda a inclinarse de manera segura desde las caderas y rodillas, no desde la cintura. Empiece con sus pies separados a la anchura de sus hombros y mantenga derecha la espalda. No gire; voltee hacia el objeto que desea recoger o tomar antes de inclinarse.

- Para llegar a sus pies (por ejemplo, para atar sus zapatos), siéntese en una silla y cruce un pie a la vez sobre la rodilla opuesta, o párese con un pie en un banco.
- Levantar un objeto puede ser problemático. Si es posible, primero ponga una rodilla sobre el suelo y levante el objeto a la altura de su cintura; después póngase de pie, sujetándolo pegado a su cuerpo.
- Cuando cargue paquetes, use dos bolsas con asas, empacadas tan parejamente como sea posible, y cargue una bolsa en cada mano. Si ha sufrido una fractura vertebral en fecha reciente, limite el peso que carga a menos de 5 kilogramos.

**Otra opción:** Use una mochila a la espalda, de preferencia una que tenga correas o tirantes que se puedan cerrar o abrochar al frente, a través del pecho, y en la cintura. De hecho, con base en comentarios de Kristine Ensrud de la Universidad de Minnesota, uno de los ejercicios recomendados para fortalecer la espalda se relaciona con el uso de un pequeño aparato similar a una mochila de viaje que contiene un peso de 2 kilogramos.

- Evite estiramientos excesivos. No se estire en pos de objetos que estén en un anaquel o repisa más altos de lo que usted puede alcanzar con ambas manos.
- Proteja su espalda cuando tosa o estornude. Apriete sus músculos abdominales y ponga una mano en su espalda o presione su espalda contra una silla o muro para tener apoyo. De manera alternativa, doble levemente las rodillas y ponga una mano sobre ellas.

Sumado a esto, los ejercicios que fortalecen músculos abdominales también protegerán a la espalda. Pruebe el siguiente: "Acuéstese bocarriba con las rodillas dobladas, las plantas de los pies sobre el suelo y una almohadilla debajo de la cabeza. Apriete sus músculos abdominales hasta que la pelvis y las costillas se junten (presione su caja torácica hacia el suelo e incline su pelvis hacia ella) al tiempo que mantiene su baja espalda pegada al suelo. Sosténgalo durante cinco segundos, relaje durante cinco más, y repítalo de cinco a 10 veces.

Aunado a lo anterior, es de utilidad el fortalecimiento de su núcleo. La plancha de ejercicios Pilates, que parece la parte "superior" de una lagartija, es excelente si usted puede hacerla. Colóquese boca abajo y eleve su cuerpo hasta una postura similar a una banca, sosteniéndolo con sus manos y dedos de los pies y manteniendo su espalda recta. Mantenga la posición durante 10 segundos, o por el tiempo que pueda sin generar presión indebida. Con el tiempo, vaya aumentando hasta lograr una plancha de un minuto de duración.

Si la postura es un problema, hay un ejercicio sugerido para corregirla en el cual se debe sentar o estar de pie al máximo de su altura con el mentón adentro, el estómago contraído y el pecho hacia afuera. Con sus brazos extendidos en una posición de "W" y los hombros relajados, lleve sus codos hacia atrás hasta que sus los omóplatos

División Difusión y Comunicaciones

"pellizquen" sus hombros. Manténgalos en esa posición durante tres segundos y relaje durante otros tres segundos. Repítalo 10 veces

Lu. 04 de julio de 2011, 09:03