

Los 7 Factores Que Destruyen



Su Espalda

Índice

Introducción	3
El Sobrepeso	4
Deshidratación	5
El Estrés	6
Sus Zapatos	7
Su Escritorio	8
Su Almohada	9
Su Postura	10
Conclusión	11

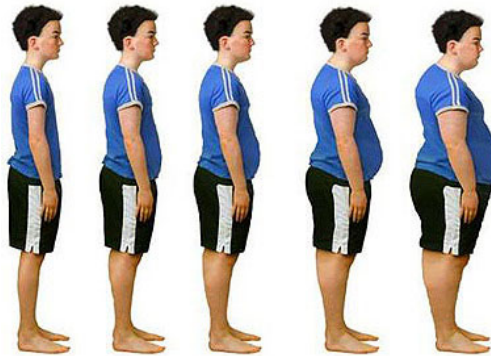
Introducción

El dolor de espalda afecta a miles de personas todos los días. Es tan común que el 80% de la población alguna vez en su vida va al doctor por dolor de espalda. Aunque el dolor de espalda puede ser causado por muchas cosas, también hay muchas formas de prevenir y curar su dolor. Primero, es necesario entender porque ocurre el dolor de espalda.

El dolor de espalda no tiene una causa única. Por el contrario, es una acumulación de tensiones crónicas que dañan los tejidos poco a poco. Estos factores son la tensión, una mala postura, malos hábitos de vida y de trabajo, mala mecánica corporal, pérdida de flexibilidad, y un declive general de la salud. Para minimizar el impacto de episodios de dolor, hay que mejorar cada una de estas áreas.

En la próximas paginas, leerá de varios factores que causan dolor de espalda. Le aconsejo que aplique la información en este reporte en su vida y vera que se va sentir mejor.

El Sobrepeso



Hay muchas personas que sufren del sobrepeso y el problema no es solamente cosmético. Al aumentar de peso (especialmente en la barriga), el centro de gravedad del cuerpo es afectado. Poco a poco este cambio causa que la espalda se distorsione, los músculos trabajen más de lo normal, y se comienza a sentir el dolor. El peso adicional no solo afecta la columna vertebral, también puede afectar la pelvis y crear problemas de nervios pinchados como la ciática. Por eso es muy común ver a una persona pesada con dolor de espalda.

Si este es su problema, es importante que considere mejorar sus hábitos alimentarios y su actividad física para bajar de libras. Es un proceso difícil pero con motivación y consistencia, usted sentirá la diferencia en su dolor de espalda a como va perdiendo el peso.

Comience reemplazando los líquidos que consume durante el día. En vez de tomar jugos o sodas que están llenos de azúcar sin ningún valor nutricional, tome agua todo el día. El agua no contiene calorías y hace que se sienta lleno cuando es consumida frecuentemente. En el área de actividad física, camine por lo menos 30 minutos cada día y si es posible más.

Para comenzar a comer mejor, se recomienda comer más veces al día (de 5 o 6 veces) pero en porciones pequeñas. Esto ayuda a mantener su metabolismo alto y previene que coma mucho cuando como otra vez.

Deshidratación



Si no toma suficiente agua durante el día, sería buena idea que comience. La falta de agua pudiera estar causando su dolor de espalda. Entre cada dos vertebras en la columna vertebral, hay un disco que funciona como amortiguador de todas sus actividades físicas.

El disco tiene dos partes: la parte exterior es hecha de una sustancia gelatinosa. La parte interior consiste de agua. Durante el día, el efecto de la gravedad deshidrata el disco lentamente. Durante la noche mientras dormimos y estamos acostados sin los efectos de la gravedad, el disco se hidrata.

El disco está diseñado a sostener el peso del cuerpo. El 75% del peso lo soporta la parte interna (llena de agua) y el resto del peso cae en la parte externa. Cuando estamos hidratados el disco no tiene ningún problema, pero cuando nos falta agua, la parte interna no puede aguantar el peso y lo distribuye a la parte exterior. La parte exterior del disco no fue diseñada para aguantar tanto peso y esto puede causar inflamación, dolor, y discos herniados. Esto significa que una de las formas más simples y saludables de eliminar su dolor de espalda es bebiendo mucha agua.

El estrés



El dolor de espalda y cuello no es siempre causado por cosas físicas. La probabilidad de padecer de dolores de espalda aumenta exponencialmente con el estrés ya que este facilita la aparición de contracturas musculares. El estrés causa que el sistema nervioso sea más sensible y se perciban los dolores con mayor intensidad de lo que en realidad son.

El estrés es algo que enfrentamos todos los días y para muchos, es simplemente una emoción que causa que los músculos se tensen y causen dolor. Cuando los músculos se tensan, reducen la circulación y producen químicos que causan dolor. Estos químicos forman unos “nudos” que se sienten como que el músculo está contraído.

Que puede hacer para luchar contra el estrés?

Por supuesto que lo primero es disminuir lo que está causando el estrés. Trate de resolver el origen de este y si no es posible aprender a gestionarlo de la forma más natural posible.... un aumento en su actividad física y la práctica de algún deporte de forma habitual suele ser de gran ayuda.

Otra forma de combatir el estrés es con una combinación de meditación y masaje. Para reducir el estrés es muy importante tomar 10 a 15 minutos todos los días en silencio sin ninguna interrupción. Esto ayuda a mejorar la circulación y relaja los músculos tensos para que paren de producir químicos dañinos.

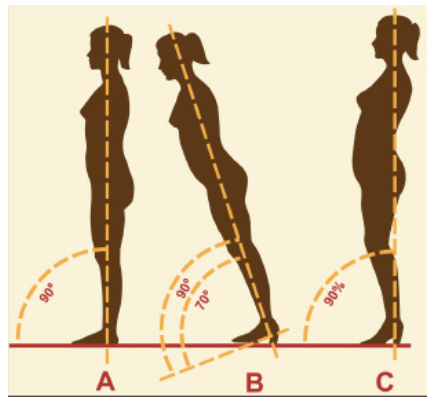
El masaje ayuda a mejorar la función circulatoria, recupera la movilidad restringida en los tejidos tensos, ayuda a reducir el dolor, y a prevenir dolores en el futuro. Lo mejor de los masajes es que no es necesario ir donde un masajista. Su esposo(a), hijo(a), o cualquier persona que viva con usted puede sobar los músculos de su espalda y cuello por 15 minutos y se va a sentir con menos tensión. Después le puede regresar el favor a la otra persona.

Sus Zapatos



Ha ido de compras o estado parado por mucho tiempo y comienza a sentir dolor de espalda? Mucha gente piensa que estar parado por mucho tiempo es lo que causa el dolor, pero en realidad puede ser que sus zapatos sean el problema.

Si sus zapatos no están soportando sus pies correctamente, van a causar cambios en la alineación musculoesquelética y su biomecánica. Estos cambios, tan menor que sean, causan dolor de espalda y de las articulaciones. Si se fija por detrás de unos zapatos viejo, vera que las suelas de los zapatos se ven desnivelados. Si sus zapatos están así, es tiempo de cambiarlos y comprar unos nuevos.



Los tacones altos también cambian el centro de gravedad en el cuerpo y causan alteraciones en la pelvis y columna vertebral que pueden causar dolor. Si ve la foto arriba, **(A)** indica una postura normal sin tacones, **(B)** demuestra como el cuerpo y el centro de gravedad es empujado hacia adelante con tacones, **(C)** y el cuerpo trata de compensar estos cambios aumentando la curva lumbar y comienzan los dolores. Además del dolor de espalda, el uso crónico de tacones altos, puede causar dolor de pies y rodillas. Si usted usa tacones altos, es importante que se estire frecuentemente para mantener una alineación correcta o use los tacones menos.

Su Escritorio

Los problemas con la espalda son una queja común que surge durante el uso prolongado de terminales de computadora. La mala postura por largos períodos de tiempo, áreas de trabajo mal diseñadas y sillas inadecuadas, y actividades prolongadas sin descansos todas pueden contribuir en alguna medida a dolores de la espalda, los hombros y el cuello. Si su área de trabajo no está diseñada como la foto de abajo, es importante que hable su supervisor para que hagan los cambios necesarios.



El monitor de su computadora tiene que estar al nivel de los ojos para evitar que tenga el cuello para abajo por mucho tiempo. Esto va disminuir la tensión en el cuello y hombro y prevenir dolores de cabeza. Los muslos tiene que estar del mismo nivel del piso y si es necesario, levante los pies con libros para mantener esa posición. Esto ayuda a mantener la curva natural de la espalda normal.

Cuando organice su escritorio de esta forma, usted va sentir la gran diferencia al final del día. No solo va sentir menos dolor de espalda y cuello, también va sentirse con mas energía y concentrarse mas en su trabajo.

Su Almohada

Los malos hábitos y la mala postura durante el día, no son los únicos hechos que afectan al sistema musculoesquelético. Su dolor de espalda y cuello también puede ser causado mientras duerme. Si pasa 8 horas dormido(a) en posiciones que causan tensión muscular, lo va sentir el próximo día y a como pasa el tiempo puede causar problemas en la alineación de la columna vertebral y los discos. **Nunca** duerma en su estomago porque causa mucha presión en el cuello y espalda baja.



La almohada perfecta mantiene la columna cervical alineada

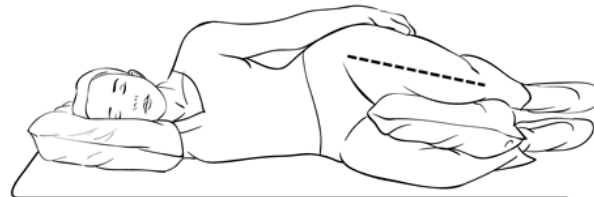
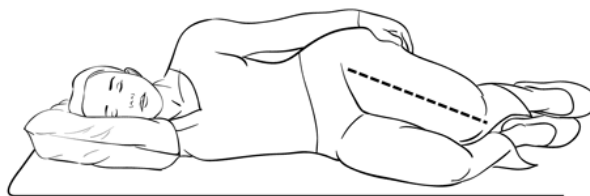


La almohada pequeña no soporta la columna cervical suficiente y forma una desviación hacia abajo que causa tensión en los músculos del lado alto



La almohada grande levanta la columna cervical mucho y forma una desviación hacia arriba que causa tensión en los músculos del lado bajo

La mejor posición para dormir es a su lado con una almohada que soporte su cuello correctamente y con una almohada entre las rodillas para quitar la presión de las caderas y la espalda baja.



Su Postura



Todos los músculos en su cuerpo se adjuntan al sistema esquelético. La función de los músculos, es básicamente el movimiento de huesos. Cuando hay desequilibrio muscular en el cuerpo, un músculo puede dominar a otro y causar desalineación de un hueso o huesos. Un hueso que está desalineado causa cambios en los músculos, la columna vertebral, o la pelvis (su postura). Esto desorganiza la forma en que funciona su cuerpo y el sistema nervioso y siente dolor.

En la población general, los desequilibrios musculares son muy comunes por la forma que vivimos. Hay muchas personas que viven vidas sedentarias con poca actividad física. En otras personas el tipo de actividad que hacen todos los días puede ser la causa de sus problemas. Muchos trabajan en oficinas donde pasan horas en un escritorio con mala postura. Otros trabajan o tienen pasatiempos que requieren empujar, guñar, levantar, o mover cosas todos los días. Poco a poco los músculos se van adaptando a estas posiciones de inactividad y sobre actividad causando desequilibrio y cambiando la biomecánica del sistema musculoesquelético.

Para corregir los problemas de postura es importante que observe cómo usted se siente o se para durante el día. De esa forma puede tener una idea de los músculos que están fuera de equilibrio y fortalecerlos o estirarlos.

Conclusión

Espero que este reporte lo ayude a mejorar sus hábitos y a entender que lo que hace todos los días, puede acumularse y a largo plazo causar dolor de espalda y cuello. Muchas veces los dolores son ignorados o entumecidos con medicamento, pero si no arregla la causa del dolor, siempre va regresar.

Los medicamentos ayudan a controlar los dolores temporalmente y son muy buenos en casos de emergencias. Para eliminar sus dolores es imperativo que encuentre la causa del dolor y no oculte los síntomas con una pastilla. Por ejemplo, si su techo tiene un hueco y cada vez que llueve tiene un gotero (el problema), la solución lógica es reparar el techo (la causa del problema). Si lo que hace es poner un balde para coger el agua, está ignorando lo que está causando el problema y cada vez que llueve va pasar lo mismo. Es igual en su cuerpo. Los síntomas le dejan saber que hay un problema que necesita atención y píldoras no son la solución.

Le deseo mucha salud y éxito en su camino a una vida sin dolor,



Dr. José Guevara, B.S., D.C.
Doctor en Quiropráctica