

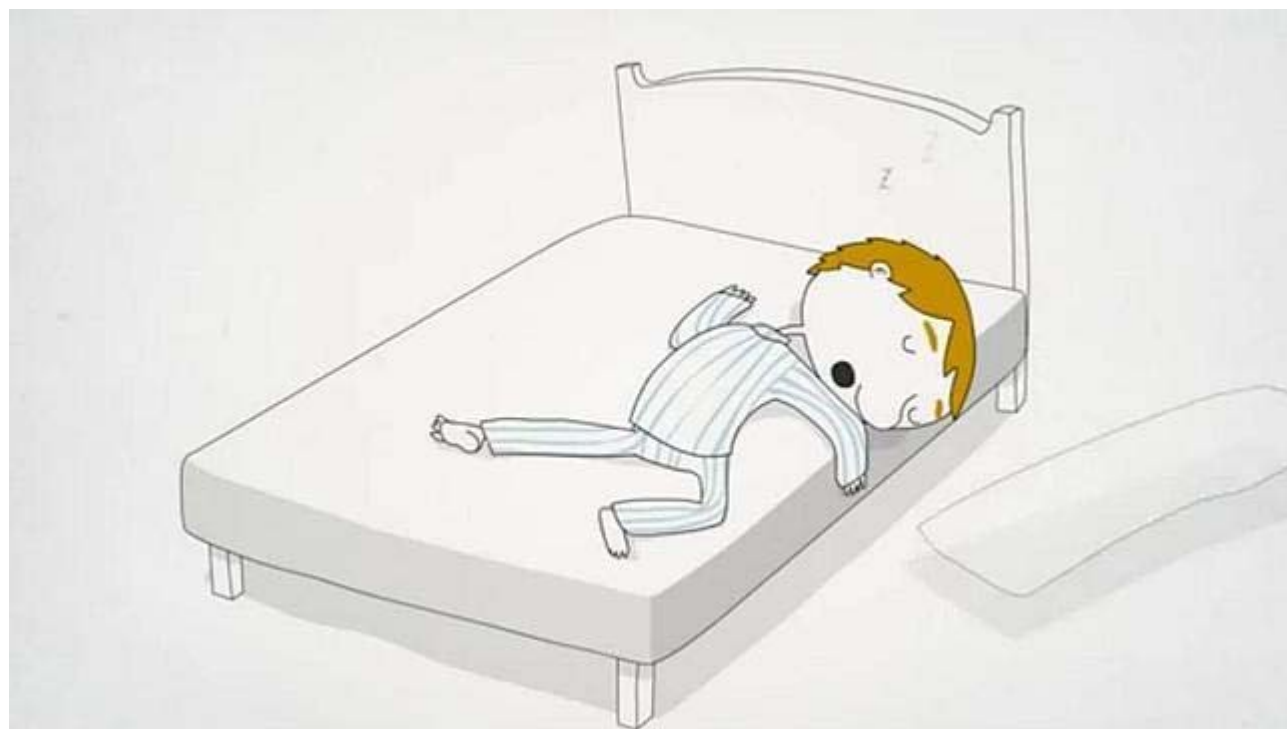
SOCIEDAD

Los riesgos de dormir boca abajo

ABC / MADRID

Día 11/01/2013 - 02.14h

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas lanza un corto con consejos para evitar los dolores de espalda por una mala postura durante la noche



CPFCM

La espalda sufre cuando dormimos boca abajo

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) ha iniciado la campaña «12 meses, 12 consejos de salud» cuyo objetivo es prevenir las lesiones que sufre la población provocadas por los malos hábitos, comenzando con un primer corto en el que se alerta de los **riesgos de dormir boca abajo**.

El secretario general del CPFCM, José Santos, ha explicado que «al adoptar esta posición, nos obligamos a mantener el cuello girado durante horas para poder respirar, modificando así la curvatura cervical y estar tumbado en posición boca abajo aumenta nuestra curvatura lumbar haciéndonos más vulnerables a sufrir lumbalgias». Lo más aconsejable es dormir de lado. (Consulta aquí las mejores posturas para dormir bien)

«Repetir este hábito durante 7 u 8 horas diarias, nos hace más susceptibles a padecer cervicalgias, tendinitis, dolores de origen ligamentarios, u otros problemas músculo-esqueléticos, de los que la persona no es consciente hasta que la patología se encuentra en un estado muy avanzado», ha añadido.

En cuanto al colchón, los expertos recomiendan la dureza media, y recuerdan se debe combinar la rigidez del colchón con la del soporte. «**Es un error muy habitual utilizar un canapé de tabla con un colchón como los de látex**. Con esto multiplicamos la dureza del colchón y conseguiremos un descanso

poco saludable para nuestra espalda», alerta.

Otra de las recomendaciones del colectivo sanitario para tener un buen descanso es utilizar **prendas elaboradas con fibras naturales**, como el algodón o el lino, que permiten una mayor transpiración de la piel, y mantener en la habitación una temperatura que oscile entre los 18 y 20 grados.

Además, aconsejan seguir una rutina horaria, evitar excitantes como el alcohol, el café o el tabaco durante las horas previas al sueño, y esperar entre una y dos horas para acostarse una vez se haya cenado. Para descansar antes de dormir, leyendo o viendo la tele, aconsejan colocarse un cojín entre las rodillas cuando se está tumbado, para mantener las rodillas y las caderas semiflexionadas.

«Aunque en ocasiones no seamos consciente de ello, las malas posturas durante la noche afectan al rendimiento de la persona durante el día y son en muchos casos, la causa de levantarnos con la sensación de estar ya cansados», advierte Santos.

Dormir con niños

Por otra parte, el secretario general del Colegio ha advertido que la costumbre que tienen muchas parejas **de acostar a sus hijos pequeños en la misma cama que ellos** «puede ser **perjudicial para el descanso de los padres**, porque duermen en la parte exterior del colchón, que es más dura; y resultar realmente peligroso para los niños, ya que existe el riesgo de asfixia por aplastamiento provocado por el peso del adulto».

Así, ha informado de que aunque «no existe evidencia científica sobre si es recomendable o no que un niño duerma en la misma habitación que sus padres, el momento en el que el niño, a partir del sexto mes, que es cuando habitualmente cuando deja de necesitar alimentarse durante la noche, puede ser una buena ocasión para trasladarlo a su propia habitación, lo que le aportará más tranquilidad a él y más autonomía a los padres».

Compartir

[Share on facebook](#)268

[Share on twitter](#)42

[Share on tuenti](#)[Share on meneame](#)[Share on linkedin](#)

[Imprimir](#)