

## Consejos para cuidar la espalda durante el sueño

play



Europa Press | Madrid

Actualizado **viernes 11/01/2013 17:52 horas**

[Comentarios 1](#)

---

Dormir boca abajo aumenta la curvatura lumbar y favorece la aparición de lumbalgias, 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.

Así lo alerta el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, que acaba de iniciar la campaña '**12 meses, 12 consejos de salud**' con el objetivo de prevenir las lesiones que sufre la población provocadas por los malos hábitos. Para ello, han creado un primer cortometraje en el que se alerta de los riesgos de dormir boca abajo.

A través de esta campaña, este organismo quiere concienciar a los ciudadanos sobre los riesgos que sufren cuando realizan sus actividades de la vida diaria adoptando **malas posturas**, y las precauciones que hay que tener en cuenta para evitar sufrir lesiones o problemas músculo-esqueléticos.

En este sentido, el secretario general del CPFCEM, José Santos, ha explicado que al dormir boca abajo el cuello se mantiene girado durante horas para poder respirar, "modificando así la curvatura cervical", aumentando la lumbar y propiciando la aparición de lumbalgias.

Por ello, **ha recomendado dormir de lado**, dado que en esta posición la columna vertebral se encuentra en la horizontal y reparte mejor las tensiones. Asimismo, Santos ha destacado la importancia de elegir un material de descanso adecuado como, por ejemplo, almohadas que permitan tener las cervicales alineadas con el resto de la columna, tanto si estamos boca arriba como si estamos de lado.

En cuanto al colchón, el experto ha recomendado la dureza media, y ha recordado que 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**", ha alertado.

## Prendas de algodón

Otra de las recomendaciones que ha realizado Santos ha sido la de utilizar prendas elaboradas con fibras naturales, como el algodón o el lino, porque permiten una mayor transpiración de la piel, y **mantener la habitación una temperatura que oscile entre los 18 y 20 grados.**

Asimismo, ha aconsejado **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, ha aconsejado 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", ha destacado Santos.

## Dormir con niños

Por otra parte, el secretario general del Colegio ha recordado la costumbre que tienen muchas parejas de acostar a sus hijos pequeños en la misma cama que ellos. Un hábito que, a su juicio, puede ser "perjudicial" para el descanso de los padres, porque **duermen en la parte exterior del colchón**, que es más dura; como "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 es una "buena ocasión" para trasladarlo a su propia habitación para aportar más tranquilidad a él y más autonomía a los padres.

---