

Los fisioterapeutas inician su campaña "12 meses, 12 consejos" alertando de los riesgos de dormir boca abajo.

Arranca la campaña de prevención de lesiones creada por iniciativa del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid con su primer video consejo saludable.

- Puede general 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

- El CPFCM ha desarrollado 12 cortos con recomendaciones, que irá difundiendo mes a mes a través de distintos soportes como el canal de TV de los centros comerciales, el canal TV del metro, en cines y a través de las redes sociales

Madrid, enero de 2013.- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid 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.

A través de esta campaña, la institución colegial 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.

El colectivo de fisioterapeutas considera fundamental la educación para la salud del ciudadano, por ello ha desarrollado 12 cortos con distintas recomendaciones, que irá difundiendo mes a mes a través de distintos soportes como el Canal TV de los centros comerciales, el canal metro, en cines y a través de las redes sociales.

El secretario general del CPFCM, José Santos, ha informado que se trata de una iniciativa para la prevención de la salud íntegramente financiada por el Colegio, ya que uno de sus objetivos es prestar un servicio público al ciudadano y una de las funciones fundamentales del fisioterapeuta es la prevención, no sólo la curación.

"De esta manera, queremos estar cerca de las personas cuando desarrollan sus actividades laborales, sus aficiones, sus tareas del hogar, y ser una voz profesional que les oriente sobre cómo resolver sus problemas físicos del día a día", asegura.

Descanso saludable

Así, el CPFCM ha iniciado su campaña en este mes de enero lanzando una serie de recomendaciones sobre cómo descansar de manera saludable, haciendo hincapié en el riesgo que supone para la espalda, el dormir boca abajo. En este sentido, 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".

"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.

Así, los fisioterapeutas recomiendan dormir de lado, dado que en esta posición la columna vertebral se encuentra en la horizontal y reparte mejor las tensiones. Además, ha señalado la importancia de elegir un material de descanso adecuado.

"Para que nuestro cuello no sufra mientras descansamos, debemos de usar una almohada que nos permita tener las cervicales alineadas con el resto de la columna tanto si estamos boca arriba, como si estamos de lado", ha asegurado. "Esto es muy personal, así que hay que probar la almohada antes de adquirirla para comprobar que esta condición se cumple".

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 conscientes 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 alertado 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. "Este hábito 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".

Para ver el primer vídeo de la campaña "12 meses, 12 consejos de salud" pincha en el siguiente [link](#).