

INICIO V LING

# Cuatro claves para prevenir el dolor de espalda



Foto: Shutterstock.

XKEVQTK ICNNCTFQ

Actualizado: 10/10/2014 **12:01 horas**

---

"Nuestro cuerpo no está diseñado para permanecer quieto ocho horas". Así de rotundo se muestra **Eduardo Juárez**, fisioterapeuta especialista en Osteopatía, Reeducción Postural Global (RPG) y Terapia Craneosacral.

Osteopatía, Reeducación Postural Global (RPG) y Terapia Craneosacral.

Un estilo de vida sedentario sumado a un elevado número de horas sentados delante del ordenador se convierten en una mala combinación que, en muchos casos, degenera en fuertes dolores de espalda.

Según la Encuesta Nacional de Salud publicada el pasado año, esta dolencia constituye una de las tres patologías crónicas más frecuentes en nuestro país, tanto en hombres como en mujeres. Mientras que el 14,3% de los varones entrevistados aseguró padecer dolor de espalda crónico lumbar, el porcentaje se elevó hasta el 22,8% en el caso de las mujeres.

Por ese motivo, Juárez recomienda seguir los siguientes consejos en nuestro lugar de trabajo para que, "quienes se ganan la vida moviendo el índice", intenten prevenir estos dolores.

**Posición correcta.** Procurar permanecer sentado sobre los isquiones (los huesos localizados en la parte inferior de la pelvis), mantenerse pegado al respaldo y no dejar que el cuerpo se derrumbe hacia atrás son tres de los puntos de partida.

**Postura dinámica.** Además de ir variando de posición, lo ideal sería levantarse del puesto de trabajo cada 45 o 50 minutos y caminar durante algunos segundos para estirar las piernas.

**Hombros sueltos.** Hay que dejar que caigan sueltos y por su propio peso, no llevarlos hacia atrás. De esta forma, también se ayuda a colocar el cuello centrado. También es importante que los brazos formen un ángulo de 90°.

**Pies apoyados.** Tanto si están sobre el suelo como sobre un reposapiés, cualquier opción es válida.

Además, no hay que olvidar que **la práctica de ejercicio** es el mejor aliado a la hora de prevenir el dolor de espalda. Si bien la marcha nórdica es uno de los más recomendados por los especialistas, Juárez sostiene que otras muchas posibilidades son igualmente válidas.

Eso sí, siempre y cuando cumplan los **requisitos que convierten a un deporte en "saludable"**: que su práctica sea totalmente indolora, que se lleve a cabo correctamente desde el punto de vista técnico, que no resulte extenuante y, por encima de todo, que te haga feliz.