

Guía para el cuidado de la espalda



FREMAPP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

La salud de tu empresa

Este documento se ha elaborado bajo la coordinación de:
Ignacio Menéndez Medrano, Responsable de Publicaciones del Área de
Prevención de FREMAP.

Adaptación a Lectura Fácil:

OACEX.

Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura.

Validado a lectura fácil:

Borja Carretero Pérez.

Imágenes:

Guía original para el cuidado de tu espalda de FREMAP.



“© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.
Más información en www.easy-to-read.eu

¿Qué es este documento?

Este documento es una guía para el cuidado de la espalda. En la guía se explican los riesgos de la columna vertebral, las buenas prácticas en las posturas, los ejercicios de estiramiento y de fuerza y las medidas para tener bien la espalda...

Esta guía la ha elaborado el área de prevención de FREMAP, mutua colaboradora con la Seguridad Social.

FREMAP es una mutua de accidentes de trabajo y enfermedades de la Seguridad Social.

Con esta guía quieren mejorar la salud de la espalda de todas las personas.

Este documento está en Lectura Fácil.

La lectura fácil es un método de redacción de textos adaptados para personas con dificultades de comprensión.

En este documento hay palabras difíciles de entender.

Estas palabras aparecen en negrita y con un asterisco *.

A los lados del documento hay unos cuadros donde se explican las palabras difíciles de entender.

En el inicio de la guía puedes encontrar todas las palabras difíciles que aparecen en el documento.

Las palabras están por orden alfabético.

Para ver el documento original, pincha en este enlace:

<https://prevencion.fremap.es/Buenas%20prcticas/MAN.060%20-%20Guia%20cuidado%20espalda.pdf>

Lista de palabras difíciles

Ciclismo: es un deporte que se practica en bicicleta por carretera, montañas o pistas.

Coxis: es un hueso formado por las últimas vértebras de la columna.

Decúbito lateral: es una posición en la que estás tumbado sobre un lado de tu cuerpo.

Deshidratarte: es cuando tu cuerpo no tiene el agua o los líquidos que necesita.

Esquema corporal: es la imagen o la idea que tenemos de nuestro cuerpo, de las diferentes partes y de los movimientos que hacemos.

Estática: significa estar en una posición quieto durante más de 4 segundos.

Miembros superiores: son los brazos, antebrazos, manos y cintura de una persona.

Trastornos músculo-esqueléticos: son lesiones en los músculos, huesos o ligamentos.

PDA: es una agenda electrónica con las funciones de un ordenador.

Simetría: significa que tanto una mitad de tu cuerpo como la otra son iguales en forma, tamaño y posición.

Smartphone: es un teléfono móvil con pantalla táctil y con acceso a internet.

Sobrepeso: es cuando una persona pesa más kilos de lo normal.

Zona lumbar: es la zona del cuerpo entre la cintura y los glúteos.



Índice

1.	Introducción	7
2.	Riesgos para la columna vertebral	8
3.	Protección de la espalda	9
	Buenas prácticas en las posturas para las actividades de la vida diaria	9
4.	Ejercicios prácticos	30
5.	Salud de la espalda	47
6.	Cuestionario de evaluación	53

1

Introducción

El dolor de espalda es una enfermedad.

Casi el 80 por ciento de la población sufre dolor de espalda en algún momento de su vida.

En nuestro trabajo y en nuestro tiempo libre tomamos posturas forzadas, repetitivas o *estáticas.

A veces no nos damos cuenta de la postura que tenemos cuando nos sentamos, cuando estamos de pie o cuando cogemos algo de peso.

Estas posturas y movimientos repetitivos afectan de forma directa a nuestra columna.

Es muy importante la formación y sensibilización para crear hábitos de vida saludable dentro y fuera del trabajo para evitar el dolor de espalda.

El cuidado de la espalda es muy completo.

Este cuidado está dentro de un programa de educación.

El programa tiene como objetivo prevenir lesiones y cómo reducir las consecuencias de esas lesiones.

Para cumplir con el objetivo hemos creado esta guía.

En la guía se explican los riesgos, las pautas para tomar posturas adecuadas en la vida diaria y los estiramientos para tener la columna vertebral bien.

Al realizar los ejercicios que se proponen en la guía debes tener en cuenta estos consejos:

- Ve a tu médico antes, si tienes problemas de espalda o de salud.
- Realiza los ejercicios de forma suave, lenta y controlada.
- Pide opinión a un especialista si al hacer un ejercicio te duele alguna parte de tu cuerpo.

***Estática.** Significa estar en una posición quieto durante más de 4 segundos.

2 Riesgos para la columna vertebral

Los riesgos para la columna vertebral son:

- ↳ **Malas posturas:**
 - Posturas estáticas durante mucho tiempo, como por ejemplo estar sentado, de pie o acostado.
 - Posturas forzadas como tener los brazos por encima de los hombros durante mucho tiempo o tener el tronco girado.

- ↳ **Movimientos repetidos del cuello o del tronco unidos a posturas forzadas.**

- ↳ **Coger cargas con las manos:**
 - El peso, tamaño y forma de agarrar la carga.
 - La altura, el tiempo y las veces que se coge la carga.

- ↳ **Otros:**
 - El estrés causa dolor de espalda.
Está relacionado con la tensión en los músculos y pueden crear molestias y contracturas.
 - Las vibraciones en todo el cuerpo unidas a la posición de estar sentado crean dolor de espalda.

3

Protección de la espalda: Buenas prácticas en las posturas para las actividades de la vida diaria

El primer paso para cuidar tu espalda es conocer los hábitos de postura que tienes y corregirlos si es necesario.

❖ Conoce tu postura

La falta de ***simetría** en tu cuerpo puede significar que tengas algo raro en la espalda.

Puedes comprobar la simetría de tu cuerpo así:

- ⤵ Ponte frente a un espejo.
- ⤵ Mira si la ropa te queda igual en los dos hombros.
- ⤵ Comprueba tu postura mirando los hombros, las caderas, las rodillas y la parte inferior de tus orejas.

Mira también si la posición de tu cuerpo es recta o curvada.

***Simetría.** Significa que tanto una mitad de tu cuerpo como la otra son iguales en forma, tamaño y posición.

Es muy importante el ***esquema corporal** para la salud de las articulaciones.

***Esquema corporal.** Es la imagen o la idea que tenemos de nuestro cuerpo, de las diferentes partes y de los movimientos que hacemos.

Conoce tu cuerpo
y tu postura



Adapta tus
músculos



Mejora la postura
en el trabajo

❖ Cómo debes sentarte

- ❏ Coloca la silla a una altura adecuada para poder apoyar los 2 pies en el suelo. Colócate frente a lo que estés haciendo.

- ❏ Apoya la ***zona lumbar** en el respaldo de la silla, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.

***Zona lumbar.** Es la zona del cuerpo entre la cintura y los glúteos.



- ❏ No gires el tronco y fuerces la posición para coger objetos que están lejos. Levántate a coger el objeto.

- ❏ No te apoyes sobre el ***coxis** y fuerces la zona lumbar. Es mejor cambiar de postura, levantarte o tumbarte. Para descansar la espalda, levántate y camina unos metros cada 45 minutos.

***Coxis.** Es un hueso formado por las últimas vertebrae de la columna.

❖ Cuando estás de pie durante mucho tiempo

Estar durante mucho tiempo de pie de forma estática puede crear molestias en la zona lumbar.

Sigue estos pasos para evitar estas molestias:

- ❏ Realiza movimientos pequeños para evitar sobrecargar los músculos. Por ejemplo, mueve y cambia el peso de una pierna a otra o en la misma postura da un paso pequeño hacia delante o hacia un lado.
- ❏ Evita extender mucho las rodillas. Flexiona un poco las rodillas para no crear tensión en la zona lumbar.
- ❏ Sube las puntas de los pies de forma lenta y varias veces para mejorar la circulación de la sangre y el cambio de postura.

❖ Cuando estás en la cama

Las posturas más recomendadas para dormir y para relajar los músculos de la espalda son:

- ❏ Estar tumbado boca arriba con una pequeña almohada debajo de las rodillas.



- ❏ En la posición ***decúbito lateral** con las rodillas un poco flexionadas.

***Decúbito lateral.** Es una posición en la que estás tumbado sobre un lado del cuerpo.

En el caso de que duermas boca abajo ponte una almohada pequeña en la zona de la cadera para evitar que la zona lumbar esté curvada.



Para levantarte de la cama, ve hacia un lado y después incorpórate para sentarte con la ayuda de los brazos.

❖ Cuando utilizas las nuevas tecnologías

Aparatos electrónicos

En los últimos años se usan mucho más los ordenadores portátiles, los lectores de libros electrónicos, las consolas, las tablets, las ***PDA** y los ***smartphones** tanto en el trabajo como de forma individual.

Los smartphones son los aparatos más utilizados para acceder a internet.

El uso de todos estos aparatos electrónicos ha creado más trastornos ***músculos-esqueléticos** en las personas. Estos trastornos aparecen como lesiones en la zona lumbar, en las cervicales o como dolores de cabeza.

Os damos algunos consejos para prevenir estas lesiones durante el uso de estos aparatos electrónicos.

***PDA.** Es una agenda electrónica con las funciones de un ordenador.

***Smartphone.** Es un teléfono móvil con pantalla táctil y acceso a internet

***Trastornos músculos-esqueléticos.** Son lesiones en los músculos, huesos o ligamentos.

Ordenador portátil



Siéntate frente a la pantalla y mantén la espalda y los brazos apoyados.



No apoyes el ordenador en tus piernas. Coloca una carpeta o un libro para apoyar el ordenador.



Apoya los pies en el suelo.

Utiliza un reposapiés si tus pies no llegan al suelo.

No



Sí



No te sientes en el suelo ni te tumbes cuando utilizas el ordenador portátil.

Tampoco flexiones el cuello hacia abajo.

Mantén las muñecas rectas.

No



Tablet

❏ No coloques la tablet sobre las piernas.
Coloca la tablet sobre una mesa con las muñecas rectas.

❏ No flexiones mucho el cuello.
Utiliza un apoyo para que tu cuello esté recto.
Por ejemplo, una funda.



❏ Haz descansos cortos cuando utilices la tablet.

Smartphone y PDA

❏ No sujetes el móvil con el hombro y el oído.
Utiliza el micrófono pulsando el botón de manos libres
o utiliza cascos.

❏ Cuando uses el móvil, colócalo por debajo de los hombros
y a unos 30 centímetros del pecho.
El cuello y las muñecas deben estar rectas
y los hombros relajados.



Sí



No

- ✎ Mantén la espalda recta y apoyada.
- ✎ Haz descansos de 2 o 3 minutos cada 15 minutos cuando utilizas el teclado.
Recuerda que estos aparatos electrónicos los podemos cambiar con el tiempo, pero nuestros ojos, músculos y huesos son para siempre.
- ✎ Piensa sobre el tiempo que utilizas el Smartphone o el móvil.
Piensa si ese tiempo te permite tener hábitos saludables como el deporte o las relaciones sociales.

Ordenador sobre la mesa

- ✎ Coloca la silla según tu altura para que puedas tener los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas.
- ✎ Si la silla tiene reposabrazos, colócalos de forma que puedas acercar la silla a la mesa.
- ✎ Ponte frente a la pantalla del ordenador y no gires la columna.
Pon los brazos en el borde de la mesa para que estén rectos y las muñecas también.
Con esta postura no tienes tensión en los músculos.



❖ Cuando tienes que agacharte

Cuando te agaches, flexiona las rodillas y la cadera y mantén la espalda recta para evitar la presión en las cervicales.

Con esta posición los músculos de las piernas y del abdomen se activan y hay menos tensión en la zona lumbar.

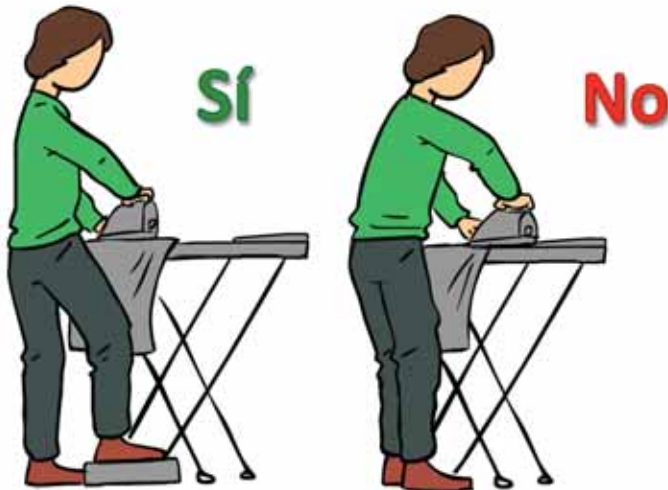


❖ Cuando tienes que planchar

- ✎ Siempre que puedas, plancha sentado. Si tienes que planchar de pie, mantén la espalda recta.



Para planchar de pie coloca un objeto de 20 centímetros de alto y pon el pie encima. Si tienes que hacer fuerza para planchar alguna prenda, baja el pie al suelo y apoya la otra mano en la mesa.



Coloca el pie derecho en el objeto de 20 centímetros unos 5 o 10 minutos. Después coloca el izquierdo. Cambia los pies cada 5 o 10 minutos para mejorar la circulación de la sangre y evitar que tu zona lumbar se flexione.



No uses zapatos planos, de tacón o con plataformas. Utiliza un zapato con tacón ancho de unos 2 o 3 centímetros.

❖ Cuando tienes que limpiar

- ❏ Para fregar o barrer el suelo comprueba que el palo de la escoba, fregona o mopa es largo para que tu espalda esté recta.



- ❏ Mantén la espalda recta. Evita flexionar la cabeza o encoger los hombros durante mucho tiempo para evitar la tensión en los músculos.
- ❏ Limpia lo más cerca posible de tus pies. Sujeta la escoba, fregona o mopa con las muñecas rectas.
- ❏ Para pasar la aspiradora utiliza la misma postura que para fregar o barrer el suelo.

- Para limpiar cristales, azulejos o muebles con bayetas adelanta el pie derecho si tienes la bayeta en la mano derecha. Y adelanta el pie izquierdo si tienes la bayeta en la mano izquierda.



- Para limpiar zonas altas utiliza una escalera. Para limpiar zonas bajas apoya una rodilla en el suelo para mantener la espalda recta.



❖ Cuando utilizas un vehículo

- ❏ Para entrar en el coche, siéntate en el asiento y luego entra las piernas.
- ❏ Coloca el respaldo del asiento recto.
- ❏ Para conducir, no alejes el asiento del volante y apoya la zona lumbar.
Agarra el volante con las dos manos, con los codos un poco flexionados y los hombros apoyados.
Mantén una posición recta.



- ❏ Descansa cada 2 horas y así relajas los músculos.
- ❏ Para bajar del coche, gira tu cuerpo, saca las piernas y después el resto del cuerpo.



❖ Cuando utilizas un vehículo

- ❏ Prepara el recorrido adónde vas a llevar el objeto pesado.
Abre las puertas y quita las cosas que te molesten.
- ❏ Acércate al objeto pesado y separa los pies.
- ❏ Flexiona las rodillas y mantén la espalda recta para coger el objeto pesado.



- ❏ Coge el objeto pesado con las dos manos y acércalo a tu cuerpo durante el recorrido.
Estira los brazos y da pasos cortos.



Evita los movimientos rápidos o fuertes de la espalda.
Evita estos movimientos con objetos que no pesen mucho también.

Cuando tengas que girar a algún lugar, gira con tus pies y no con tu cintura.

No



Sí



Cuando tengas que mover un mueble o un electrodoméstico empuja con la parte baja de tu espalda.
No empujes con los hombros.

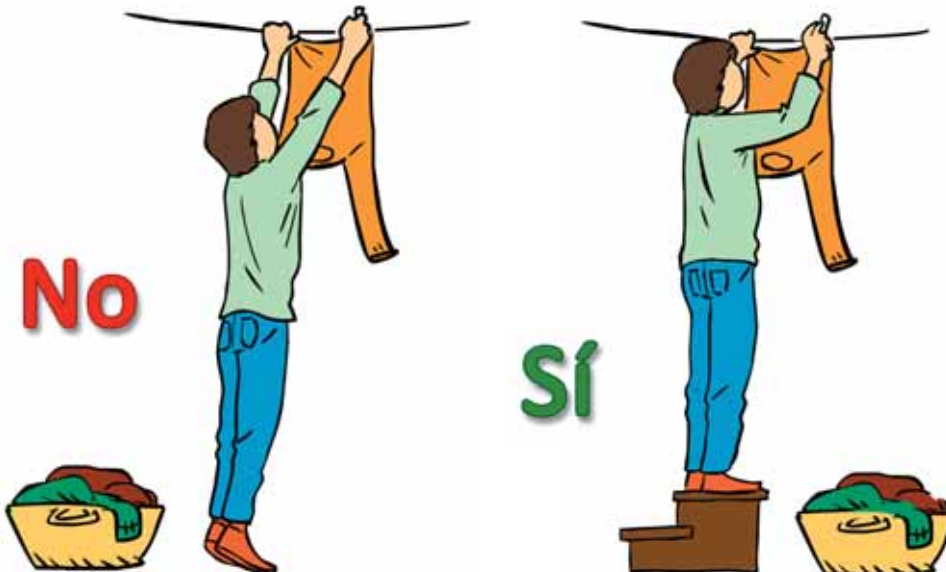
❖ Cuando coges objetos pesados en lugares altos

La postura de los ***miembros superiores** o coger objetos pesados por encima de los hombros puede dañar los hombros y la columna.

***Miembros superiores.** Son los brazos, antebrazos, manos y cintura de una persona.

Sigue estos consejos:

- ❏ Utiliza una escalera o un taburete seguro para poder coger los objetos pesados de lugares altos.
- ❏ Coloca los objetos pesados y que más utilices cerca de ti. Coloca estos objetos a la altura de tus caderas y hombros.
- ❏ Adapta el lugar donde coges el objeto pesado para que no tengas que subir los brazos por encima de los hombros.



❖ Cuando haces la compra

- ❏ Acerca la compra todo lo que puedas a la columna.
- ❏ Evita los movimientos rápidos o fuertes de la espalda cuando gires a algún lugar.
Evita estos movimientos con objetos que no pesen mucho también.
Gira con tus pies y no con tu cintura.
- ❏ Reparte las bolsas de la compra entre las dos manos para que haya el mismo peso en los dos lados de tu cuerpo.
Coge la compra con los codos cerca de tu cuerpo y los brazos estirados.



- ❏ Da pasos cortos cuando lledes la compra.

- ❏ Si la compra pesa mucho, llévala al coche o a tu casa en varias veces.
- ❏ Cuando uses el carro de la compra, empújalo. No tires del carro.



❖ Cuando llevas a un bebé en brazos

- ❏ Debes tener en cuenta la edad y tamaño del cuerpo del bebé. Es importante tener en cuenta los consejos para el manejo de objetos pesados con las manos.
- ❏ Debes sujetar la cabeza del bebé. El cuerpo del bebé aún no puede mantener la cabeza. Ayuda al bebé a mantener el cuerpo recto.

Para no dañar la espalda de un bebe sigue estos consejos:



No cojas al bebé con un solo brazo.



Sujeta al bebé con el pecho o con la espalda.

Hay varios objetos que te ayudan a sujetarlo.

En esta posición el bebé está en contacto con tu cuerpo y tiene una postura con la espalda y las piernas un poco flexionadas.



Usa carritos en recorridos largos para no cargar su peso durante mucho tiempo.



Cuando el bebé vaya creciendo fomenta su autonomía para que empiece a andar.

Así evitas cargar con su peso.

❖ Cuando atiendes a personas con movilidad reducida

Las personas con movilidad reducida son personas que tienen dificultades para moverse solas.

Los motivos pueden ser por un accidente, porque son personas mayores o porque tienen alguna discapacidad física.

Puedes atender a estas personas en tu trabajo o en tu casa.

Las personas que atienden a estas personas pueden tener problemas de salud en la espalda.

Sigue estos consejos para mover a personas con movilidad reducida:

- ❖ Pide ayuda a otra persona si puedes.
- ❖ Pide a la persona con movilidad reducida que colabore. De esta forma fomentas su autonomía y participación.
- ❖ Explica a la persona antes de moverla, cómo lo vas a hacer de forma clara y fácil.



- ↪ Comprueba que en la zona donde vas a mover a la persona no hay objetos o cosas que te molesten.
- ↪ Mantén la espalda recta y las rodillas flexionadas.
- ↪ Separa tus pies.



- ↪ No gires tu cuerpo de forma brusca.
- ↪ Cuando puedas, utiliza las zonas de apoyo como sillas o cabeceros.
- ↪ En el mercado hay muchas ayudas para mover a personas con movilidad reducida como grúas, sillas de ruedas o discos para girar a las personas. Utiliza estas ayudas.



4

Ejercicios prácticos

Te explicamos algunos ejercicios fáciles para estirar y mejorar tus músculos. Con estos ejercicios evitas tener lesiones en el futuro.

Desde FREMAP te aconsejamos que consultes con un servicio de salud antes de empezar a hacer ejercicios. Haz esta consulta si tienes más de 35 años o si has tenido problemas de salud antes.

Antes de empezar a hacer los ejercicios, recuerda:

- ✚ Los vídeos que ves para hacer ejercicios lo han hecho personas con experiencia. Pero puede que estos vídeos no sean adecuados para ti. Si haces los ejercicios de los vídeos y sientes dolor, para y haz otro ejercicio. Si el dolor sigue, tienes que ir a tu médico.
- ✚ Haz los ejercicios de forma suave, tranquila y con control.
- ✚ No hagas ejercicios después de comer mucho.
- ✚ Bebe agua antes y después de hacer ejercicios.
- ✚ Consulta a tu médico si tienes:
 - Enfermedades cardiovasculares. Son enfermedades que afectan al corazón o a las venas.






- Tensión alta o baja.
- Diabetes.
Es una enfermedad en que el nivel de azúcar en la sangre es muy alto.
- Trombosis.
Es cuando la sangre no circula bien porque se crea un coágulo en las venas o en el corazón.
- Epilepsia.
La epilepsia es una enfermedad que produce movimientos bruscos, llamados convulsiones.
- Si estas tomando algún medicamento o estás embarazada.

Sigue estos consejos para los ejercicios de estiramientos y para los ejercicios de fuerza.

Ejercicios de estiramiento

Estos ejercicios son importantes para mantener los músculos estirados y para que las articulaciones sean flexibles.




Para hacer bien los ejercicios de estiramiento, sigue estos consejos:

-  Empieza desde una postura y comienza el estiramiento hasta que sientas un poco de tensión en los músculos.
-  Mantén el estiramiento durante 5 o 10 segundos.
-  Vuelve a la postura del principio.
-  Descansa durante 10 o 15 segundos.
-  Repite el estiramiento 3, 4 o 5 veces.
Puedes hacerlo varias veces durante el día.




Ejercicios de fuerza

El objetivo de estos ejercicios es tener los músculos más fuertes para evitar lesiones.

Para hacer bien los ejercicios de fuerza, sigue estos consejos:

-  Mantén cada ejercicio durante 6 o 7 segundos.
-  Descansa entre cada ejercicio.
-  Repite cada ejercicio 15 veces.

Si haces estos ejercicios:

-  Tus músculos estarán más fuertes.
-  Vas a preparar y relajar tus músculos para hacer trabajos con o sin movimientos.
-  Tendrás menos dolores musculares.

❖ Posturas o posiciones

En este punto te explicamos algunas posturas para comenzar a hacer los ejercicios de estiramiento y de fuerza.

Decúbito supino

La posición decúbito supino es una postura en la que estás tumbado mirando hacia arriba, con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.



Posición básica en prono

La posición básica en prono es una postura en la que estás tumbado boca abajo, con los brazos pegados al cuerpo y la frente apoyada en el suelo.



Posición básica de cuadrupedia

La postura básica de cuadrupedia es una postura en la que tienes las manos y las rodillas apoyadas en el suelo y la espalda recta.



Posición básica del caballero

La posición básica del caballero es una postura en la que apoyas la rodilla izquierda en el suelo y mantienes la espalda recta.



Posición básica en sedestación

La posición básica en sedestación es una postura en la que estás sentado, apoyas la zona lumbar en la silla y la espalda está un poco hacia delante.



❖ Ejercicios para la parte baja de la columna

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Respiración

En la posición tumbado boca arriba con las piernas flexionadas, pon una mano en tu barriga en la zona del abdomen. Coge aire por la nariz y verás cómo tu barriga se infla. Al soltar el aire, la barriga baja y vuelve a su lugar.



Mover la pelvis

En la posición tumbado boca arriba, coge aire por la nariz, échalo por la boca y pega la zona lumbar en el suelo. Para ello, mete el ombligo hacia dentro y gira la cintura hacia atrás.

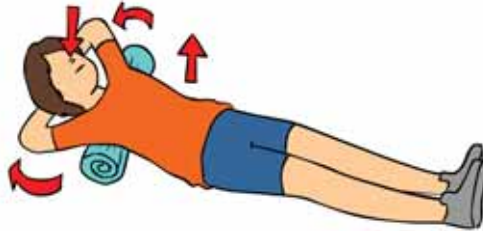


Estiramiento total

En la posición tumbado boca arriba, pon una toalla enrollada en la espalda y pon las manos detrás de la cabeza.

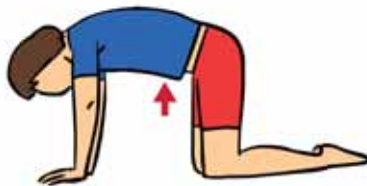
Coge aire, estira los codos hacia atrás y así estiras la zona de las costillas.

Al soltar el aire, vuelves a la posición del principio.



Postura del perro y del gato

- ❏ En posición de cuadrupedia, en la que tienes las manos y las rodillas apoyadas en el suelo, coge aire y dobla la espalda hacia el techo. Coloca la barbilla pegada a tu pecho.



- ❏ Aguanta el aire y cuando lo sueltes, estira la espalda hacia abajo.



Estiramiento en el suelo

- ❏ Coge aire por la nariz y échalo por la boca, mientras flexionas las rodillas y las caderas y te sientas sobre tus talones.
- ❏ Estira las manos hacia delante.



Si quieres estirar más la zona de los lados de tu cuerpo, lleva las manos hacia un lado. Mantén esa posición unos segundos.



Estiramiento del músculo llamado psoas ilíaco y del músculo cuadrado lumbar

El músculo llamado psoas ilíaco está en el medio del cuerpo y su función es unir la parte de arriba y de abajo del cuerpo. El músculo cuadrado lumbar permite doblar tu cuerpo hacia los lados.



Para estirar estos 2 músculos, sigue estos consejos:

- ❏ Apoya una rodilla en el suelo y la otra pierna ponla hacia delante con el pie apoyado en el suelo.
- ❏ Echa la cadera hacia delante, levanta los brazos y gira la cadera hacia el lado de la rodilla levantada.
- ❏ En esta posición, para estirar el músculo cuadrado lumbar, tienes que girar el cuerpo hacia el lado de la rodilla levantada.



Estiramiento del músculo llamado piramidal y de los músculos de los glúteos

El músculo piramidal permite los movimientos de la cadera.

Para estirar todos estos músculos, sigue estos consejos:

- ❏ En la posición tumbado boca arriba, estira una pierna y flexiona la otra. Tira con la mano de la pierna flexionada hacia el lado contrario. Por ejemplo, si la pierna flexionada es la derecha, tira de ella con la mano izquierda. Repite este ejercicio con la otra pierna.



- ↙ Si puedes y quieres estirar más el músculo piramidal, apoya el tobillo en la rodilla de la otra pierna. Y después tira de las dos piernas hacia el pecho.



- ↙ Sentado en una silla apoya el tobillo en el muslo de la pierna contraria. Con la ayuda de tus manos, acerca tu rodilla a la cadera contraria.



- ↙ Sentado y en la misma posición que en el ejercicio anterior, baja la rodilla hacia abajo empujando con la mano.



Estiramiento de los músculos de la parte de atrás de los muslos

Estos músculos se llaman isquiotibiales.

Para estirar estos músculos,
sigue estos consejos:

- ↩ En posición sentado en el suelo con las piernas estiradas y la espalda recta, dobla los dedos de los pies hacia a ti. Para hacer este ejercicio puedes utilizar una toalla o una goma.



EJERCICIOS DE FUERZA

Ejercicio del puente

- ↩ En la posición tumbado boca arriba coge aire por la nariz y échalo por la boca. Y sube las caderas.



- ❏ Desde la posición del puente baja a la posición del principio poco a poco.
- ❏ Si quieres y puedes, levanta una pierna estirada cuando hagas el ejercicio del puente.

Ejercicios para los músculos del abdomen

- ❏ Tumbado boca arriba y con las piernas flexionadas, coge aire por la nariz y échalo por la boca.
- ❏ Levanta la cabeza del suelo, acerca la barbilla tu pecho y realiza el movimiento de contracción del abdomen.
- ❏ Debes mantener la espalda y los pies pegados al suelo en este ejercicio.



Ejercicios para los músculos de columna vertebral

- ❏ Coge aire por la nariz y échalo por la boca mientras levantas un brazo y la pierna contraria al brazo. Por ejemplo, si levantas el brazo derecho, tienes que levantar la pierna izquierda. La espalda debe estar recta.

- ❏ Realiza el mismo ejercicio con el otro brazo y la otra pierna.



Ejercicios para estirar los músculos del tronco

- ❏ Tumbado boca abajo, coge aire por la nariz y échalo por la boca mientras subes la cabeza y el pecho un poco hacia arriba. Las caderas y las piernas deben estar pegadas al suelo.



Ejercicios de planchas de abdominales

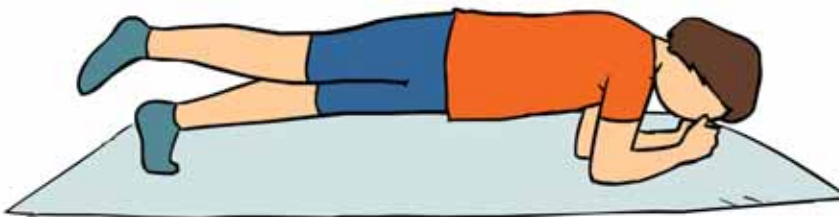
- ↳ La postura de la plancha de abdominales es tumbado boca abajo y apoyas el peso sobre tus codos. Subes los glúteos y la espalda.



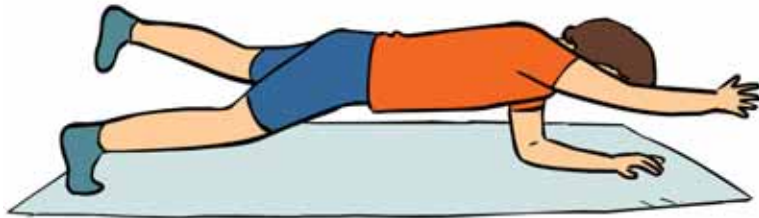
- ↳ Si puedes y quieres, en la posición de antes, puedes levantar las rodillas y dejar el peso de todo el cuerpo entre los codos y los pies.



- ↳ Si quieres y puedes, en la posición de antes, puedes subir una pierna. Repite este ejercicio con una pierna y otra.



- ❏ Para trabajar más los músculos del abdomen, en la misma posición de antes, sube el brazo contrario a la pierna que has levantado. Por ejemplo, si has levantado la pierna izquierda, levanta el brazo derecho.



- ❏ Este ejercicio también lo puedes hacer de lado.



- ❏ Si quieres y puedes, en la posición de antes, puedes levantar el brazo.



❖ Ejercicios para la parte alta de la columna

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Estiramiento del músculo trapecio

El músculo trapecio es el que permite el movimiento de cabeza.

Para estirar este músculo,
sigue estos consejos:

- ❏ Acerca la oreja hacia tu hombro con la ayuda de la mano. Al tirar de la cabeza, sientes la tensión.
- ❏ En la posición de antes, baja el hombro para estirar más el músculo.



Estiramiento de los músculos cervicales

- ❏ Gira la cabeza y lleva la barbilla hacia el lado contrario para sentir tensión en la zona de delante del cuello.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Los ejercicios de fuerza para los músculos cervicales son:

- ❏ Coloca tus manos en la frente.
Empuja tu cabeza hacia delante.
Las manos impiden que la cabeza vaya hacia delante.



- ❏ Coloca tus manos en la nuca.
Empuja tu cabeza hacia detrás.
Tus manos impiden que la cabeza vaya hacia detrás.



- ❏ Coloca tu mano derecha en el lado derecho de tu cabeza por encima de la oreja.
Empuja tu cabeza hacia la derecha.
Tu mano impide que la cabeza vaya hacia la derecha.
Repite este ejercicio con el lado izquierda.



5

Salud de la espalda

Para mantener tu espalda sana debes:

- Hacer deporte.
- Comer bien.
- No fumar.
- Controlar el estrés.
- Descansar bien.

❖ Deporte y ejercicios

Hacer deporte hace que sientas un bienestar general en tu cuerpo.

El deporte:

- ❖ Mejora la salud de enfermedades de corazón, de azúcar o de tensión.
- ❖ Evita el ***sobrepeso**.
- ❖ Evita problemas de estómago.
- ❖ Mejora la flexibilidad de tus músculos.
- ❖ Corrige las malas posturas de tu cuerpo.
- ❖ Hace que tengas menos estrés, ansiedad o depresión.
- ❖ Hace que duermas mejor.

***Sobrepeso.** Es cuando una persona pesa más kilos de lo normal.

Para hacer deporte, sigue estos consejos:

- 👉 El médico puede decirte que hagas ejercicio de forma individual y debes hacerte controles de vez en cuando.
- 👉 No hagas ejercicio o deporte si tienes alguna enfermedad del corazón, de los pulmones o de tensión. Consulta a tu médico.



Se aconseja:

- Hacer ejercicio normal 5 días a la semana.
Durante 30 minutos al día.
- Hacer ejercicio más fuerte 3 días a la semana.
Durante 45 minutos al día.



Cuando empieces a hacer deporte,
evita los ejercicios intensos.



No hagas deporte en lugares húmedos
o lugares donde haga mucho calor,
para no tener el riesgo de ***deshidratarte**
o que te dé un golpe de calor.

***Deshidratarte.** Es cuando tu cuerpo no tiene el agua o los líquidos que necesita.



Calienta los músculos de tu cuerpo
antes de empezar a hacer deporte.
Al terminar, estira y relaja tus músculos.



Bebe agua antes de tener sed.
La sed significa que puedes deshidratarte.
Bebe agua antes, durante y después de hacer ejercicio.



La natación es uno de los deportes más completos
para tener una espalda sana.



El ***ciclismo** apoyando las manos sobre el manillar
fortalece los músculos de la espalda.

***Ciclismo.** Es un deporte que se practica en bicicleta en carretera, montañas o pistas.



Si sales a correr, hazlo en zonas blandas
como en césped o tierra y sin agujeros ni piedras.
Usa unas zapatillas de deporte adecuadas.



No debes cansarte mucho cuando haces deporte.

❖ La alimentación y el sobrepeso

El sobrepeso es un riesgo para los problemas de corazón y para el dolor de espalda.

La alimentación es muy importante para tu salud.

Una buena dieta se basa en la cantidad de alimentos y en los diferentes alimentos que comes.

La Organización Mundial de la Salud recomienda estas cantidades de alimentos por día:

- ❖ Un 55 o 60 por ciento de hidratos de carbono.
Los hidratos de carbono están en alimentos como pasta o el arroz.
- ❖ Menos de un 30 por ciento de grasas.
Las grasas están en alimentos como la carne o el chocolate.
- ❖ Un 15 por ciento de proteínas.
Las proteínas están en alimentos como el huevo o la pechuga de pollo.

Para tener una buena alimentación y evitar el sobrepeso, sigue estos consejos:

- 📌 Para perder peso debes comer menos alimentos.
- 📌 Controla tu alimentación y que sea variada.
- 📌 No comas muchos alimentos que tengan grasas.
Come más frutas, verduras, legumbres, cereales y frutos secos.
- 📌 Come 5 veces al día.
No te saltes el desayuno.
- 📌 Mastica bien la comida, sin prisas.

- ❏ Controla los líquidos que bebes en las comidas.
- ❏ Haz ejercicio físico.
- ❏ Recuerda:
Hay que comer para vivir.
No vivir para comer.

❖ El tabaco

El tabaco es malo para la salud de tu espalda porque hace que la sangre no corra bien por las venas.

El tabaco es la segunda causa de muerte en el mundo.

En la actualidad, provoca una de cada 10 muertes en adultos.

Dejar de fumar no es fácil, pero es posible y tendrás más beneficios.

Los beneficios de dejar de fumar son:

- ❏ Mejorará tu salud.
- ❏ Tu tensión, tu pulso y tu oxígeno serán normales.
- ❏ Tendrás menos riesgos de tener cáncer o sufrir un infarto.
- ❏ No tendrás mal aliento.
- ❏ Mejorará el olor de tu ropa.
- ❏ Tendrás más dinero porque no gastarás comprando tabaco.

❖ El estrés

El estrés afecta a tu cuerpo, a tu mente y a tu forma de actuar.

El estrés es un factor de riesgo para que tengas dolor de espalda.

Para tener menos estrés,
sigue estos consejos:

- ⤵ Si tienes problemas, acéptalos y toma decisiones.
- ⤵ Pide ayuda a las personas que trabajan contigo, a tu familia o si es necesario, a un profesional.
- ⤵ Estar nervioso es algo natural, como por ejemplo, estar enfadado o alegre.
- ⤵ Practica la autoestima.
Es bueno que te trates bien a ti mismo.
- ⤵ Dedica tiempo al ocio y haz actividades que te ayuden a desconectar de tus problemas.
- ⤵ Aprende a aceptar las críticas de otras personas y a defender tu opinión sin enfadarte.
- ⤵ Intenta dormir bien y las horas necesarias.

👉 Realiza ejercicios de relajación cuando estés muy nervioso.

Sigue estos pasos:

- Coge aire por la nariz hasta que notes que tus pulmones están llenos.
- Aguanta el aire durante 2 segundos.
- Echa el aire muy despacio.
- Repite este ejercicio durante 5 minutos.

❖ El sueño

Dormir bien es muy importante para tu cuerpo y para tu mente.

Si no duermes bien puedes tener problemas de atención y memoria, estar enfadado o sentirte cansado.

Sigue estos consejos:

👉 Intenta tener horarios fijos para trabajar, para comer y para dormir.

👉 No comas o bebas cosas que te quiten el sueño 3 horas antes de acostarte.

👉 Intenta relajarte 1 hora antes de acostarte. No hagas actividades que te alteren.

👉 Si no puedes dormir, no te preocupes e intenta relajarte.

6

Cuestionario de evaluación

Este cuestionario es para que sepas si tienes hábitos o costumbres que dañan tu espalda.

Marca tu respuesta con una X.

Pregunta	Respuesta	
Quando estas en la cama.	Sí	No
¿Duermes boca arriba o de lado?		
¿El colchón se adapta a la curva de tu espalda?		
Quando te vistes.	Sí	No
¿Lo haces sentado en la cama o en una silla?		
Al lavarte los dientes, ¿te apoyas en el lavabo?		
Quando te sientas.	Sí	No
¿Te apoyas en los reposabrazos de la silla o en los muslos de tus piernas?		
¿Acercas la zona lumbar y la espalda al respaldo de la silla?		
¿Cambias de postura cada hora?		
Quando estas de pie.	Sí	No
¿Usas algún objeto para no estar apoyado solo en tus pies? Por ejemplo, un bastón.		
¿Cambias de postura?		
Si tienes que girarte, ¿lo haces con los pies?		
Quando haces las tareas de casa.	Sí	No
Si te agachas, ¿doblas las piernas y tienes la espalda recta?		
Quando coges la fregona o la escoba, ¿la tienes cerca del cuerpo con la espalda recta?		

Pregunta	Respuesta	
Cuando coges objetos pesados.	Sí	No
¿Pides ayuda o usas ayudas mecánicas?		
Al hacer la compra, ¿tienes un carro o repartes las bolsas en los dos brazos?		
Si coges algo del suelo, ¿doblas las piernas y tienes la espalda recta?		
¿Llevas el objeto pesado muy cerca de tu cuerpo?		
Cuando coges objetos pesados de zonas altas, ¿utilizas una escalera?		
Cuando conduces.	Sí	No
¿Colocas el asiento y el respaldo para ti?		
En viajes largos, ¿descansas cada 2 horas y te estiras?		
Cuando haces deporte.	Sí	No
¿Haces ejercicio físico de vez en cuando?		
Si dices que sí en la respuesta anterior, responde esta pregunta: ¿haces ejercicios de estiramiento antes y después de hacer deporte?		

Aquí puedes escribir tus apuntes o notas.



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales