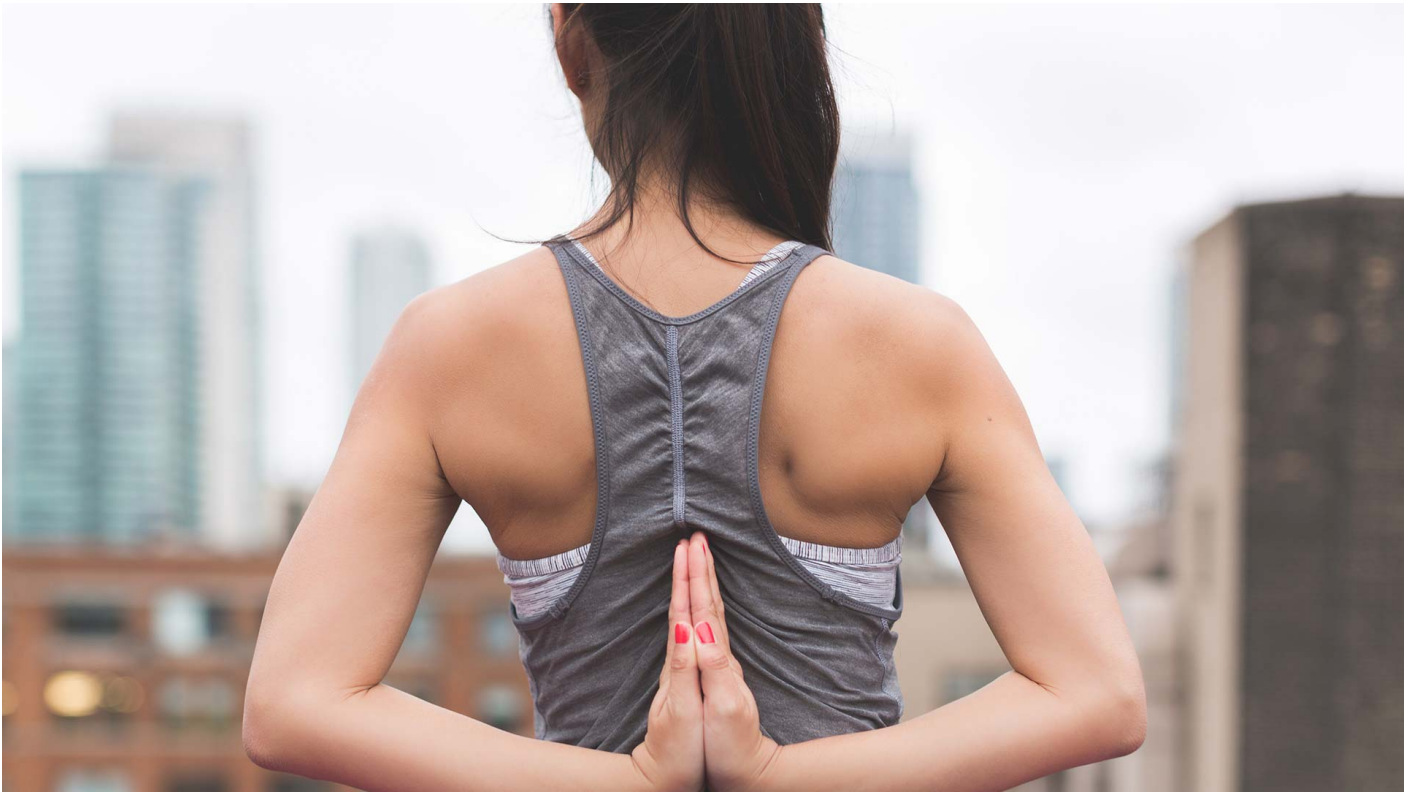


¿Te duele la espalda? Consejos para mejorar tu postura en cuarentena



Actividades como *home office* o estudiar en línea, así como pasar más **tiempo en cama** o quedarse **dormido** en el **sillón** pueden **afectar tu postura** y provocar **dolor de espalda**.

Así lo comenta el doctor **Pedro Reyes**, ortopedista, traumatólogo y cirujano de **columna vertebral** en **Tec Salud** quien dio algunos **consejos** para mejorar tu postura y evitar lesiones y dolor

SIÉNTATE CORRECTAMENTE

Una de las cosas más importantes que comenta el experto es la **postura** que tomas al **sentarte**.

Mantén la **espalda recta** en **90 grados** con respecto a la cadera; las **rodillas flexionadas** en 90 grados apoyadas en el piso y ten una superficie de **apoyo** para los **brazos**.



width="900" loading="lazy">

ESTÍRATE DESDE TU SILLA

Uno de los **ejercicios** sencillos que recomienda el doctor para disminuir el dolor al estar sentado es **estirar tus brazos y piernas**.

*“Mucha gente ya lo hace inconscientemente pero es bueno. Simplemente **levantamos brazos**, los **bajamos hacia los lados** y los **hacemos para atrás de la espalda**”, señaló.*

También aconsejó **estirar las piernas** haciendo pequeñas flexiones de los pies haciendo las puntas hacia adelante y atrás.

DATE UN BREAK

Otro de los consejos del doctor Reyes es tomar **descansos cada 20 minutos** que estés sentado.

*“Cada 20 minutos **cambia de posición, levántate y estírate**. Esto sirve para que las articulaciones no estén contracturadas”, indicó.*

También recomendó que por **cada hora** que estés sentado tomes **5 minutos** para una **caminata ligera** o para **subir y bajar una escalera**.



width="900" loading="lazy">

CUIDA TU ESPALDA DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Si eres de las personas que hace **ejercicio** en casa cuida siempre la **postura**. No hagas **trabajo de más**, no cargues **peso de más**.

*“Lo más conveniente es que al hacer ejercicio conserves la postura adecuada. **Mantenerte derecho**”,* dijo Reyes.

NO TE QUEDES EN CAMA

No pases **más tiempo** del **necesario** para estar en **cama** que el que usas para dormir ya que puede afectar tu postura.

Lo ideal según Reyes es dormir **boca arriba** con una pequeña **almohada bajo las piernas** o entre ellas si duermes de lado y **evitar dormir boca abajo** ya que tu postura se puede ver afectada.

EVITA DORMIR EN LOS SILLONES

Tal vez te **duermas** en tu **sillón** favorito viendo Netflix o leyendo un libro, pero el experto asegura que los sillones **no está diseñados para tu espalda**, por lo que recomienda **evitar** dormir en ellos.



width="900" loading="lazy">

¿ES BUENO DORMIR EN EL PISO?

El experto afirma que si eres de las personas que se siente aliviado de alguna molestia al **dormir en el piso**, puedes hacerlo utilizando **almohadas** como soporte.

*“Una **almohada** para **descansar la cabeza** y una **almohada** por **debajo de las rodillas** o entre las rodillas para que la curvatura de la columna se aplanen y estén bien colocadas en el piso”, dijo.*

REHABILITACIÓN FÍSICA CON CAMINATAS

Si estabas yendo a **rehabilitación médica** o a **terapia física**, el experto recomendó **sustituirla momentáneamente** por **caminatas cortas** en casa siempre y cuando no hagas un sobreesfuerzo.

SEGURO QUERRÁS LEER: