

Proteja su espalda. Si se va de viaje, recuerde utilizar equipaje con ruedas. Cargar, mover y levantar maletas pesadas puede causarle dolores que arruinen el más placentero de los viajes.



Cuidados claves en la Navidad

Por Edel Díaz
Especial El Nuevo Día

Nos encontramos en plena celebración de la Navidad, y con ésta múltiples desarreglos en nuestros hábitos de sueño y dieta. Sin embargo, esto no significa que debemos dejar de disfrutar de la mejor época del año, sino “ajustar” nuestro comportamiento en busca de un balance que nos permita cuidar la salud.

A continuación algunas sugerencias, que sabemos son importantes, pero muchas veces obviamos:

- Tome agua y balancee sus comidas.

Sobre todo en esta época que comemos más grasa de lo usual e ingerimos alimentos con alto contenido de sal. Debemos tomar un mínimo de 8 vasos de agua al día para hidratar nuestro cuerpo y ayudar al sistema a liberar toxinas. Si sabe que cenará fuerte, opte por almorzar algo liviano como una ensalada fresca.

- Limite el consumo de café, sodas y té.

Esto es beneficioso todo el año. Recuerde que el contenido de cafeína en esos productos pueden causar deshidratación y puede robarle al cuerpo nutrientes esenciales. Prefiera agua, jugos y bebidas libres de cafeína.

- No deje que carteras pesadas y/o bultos reposen sobre un solo hombro.

Especialmente si, para ir a las tiendas, usted carga una cartera grande, donde va echando los paquetes de los regalos que va comprando. Asegúrese que los tirantes de ésta no estén colocados sobre un solo lado del cuerpo, ya que puede causar dolor de hombro y espalda porque el peso no estaría bien distribuido. Se recomienda colocar el tirante en el hombro contrario de donde reposa el peso para crear un balance.

- Cuidado al cargar objetos pesados.

No cargue ni levante objetos pesados sobre su cabeza. Este tipo de movimientos puede lastimar sus músculos y afectar los nervios



Sea cauteloso antes de empezar a ingerir desmesuradamente antiácidos o analgésicos para reponerse de las fiestas.

causando dolores severos en el cuello, hombros y brazos.

- Evite los “ataques de dolor de espalda”.

No voltee su torso mientras levanta objetos pesados. Esto hace que su espina dorsal rote bajo presión y le cause un severo dolor de espalda. También utilice su buen juicio al bailar, hay ciertos movimientos bruscos que pudieran lastimarlo. Para las damas: cuidado con los tacos altos, éstos pueden causarle dolores de espalda... Se recomienda que el taco no exceda ¼ de pulgada.

- ¡Estírese!

Es importante tomar períodos de tiempo para estirarse, sobre todo si trabaja sentado la mayor parte del día. Levántese de su escritorio y camine un poco, estire sus brazos y piernas tan frecuentemente como pueda para evitar estrés postural.

- Seleccione equipaje con ruedas.

Si se va de viaje, recuerde que cargar, mover y levantar maletas pesadas puede causarle dolores que arruinen el más placentero de los viajes.

- No ingiera exceso de medicinas.

Sea cauteloso antes de empezar a ingerir desmesuradamente antiácidos o analgésicos para reponerse de las fiestas... Intente recuperar el sueño perdido antes de continuar acumulando horas de no-descanso.

- Si consume alcohol, hágalo con moderación.

Otra sugerencia que aplica a todo el año. Haga esto no solamente por su salud, pero por la de sus seres queridos. No mezcle medicamentos con alcohol. Consulte con su doctor acerca de los efectos que esto pueda traer a su cuerpo.

Recuerde que el mayor regalo que le puede dar a su cuerpo es un buen trato!

El autor tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. edeldiazdc@hotmail.com