

# Radiografía de un pésimo hábito



Sin darte cuenta, ciertas posturas al sentarte, conducir o fregar podrían desencadenar condiciones musculoesqueléticas

## POR EDEL DÍAZ Especial: El Nuevo Día

¿Sabía usted que ingerir mucha soda u otro tipo de bebida carbonatada podría interferir con la absorción de calcio en el cuerpo y eventualmente llevarnos a la osteoporosis en nuestros huesos?

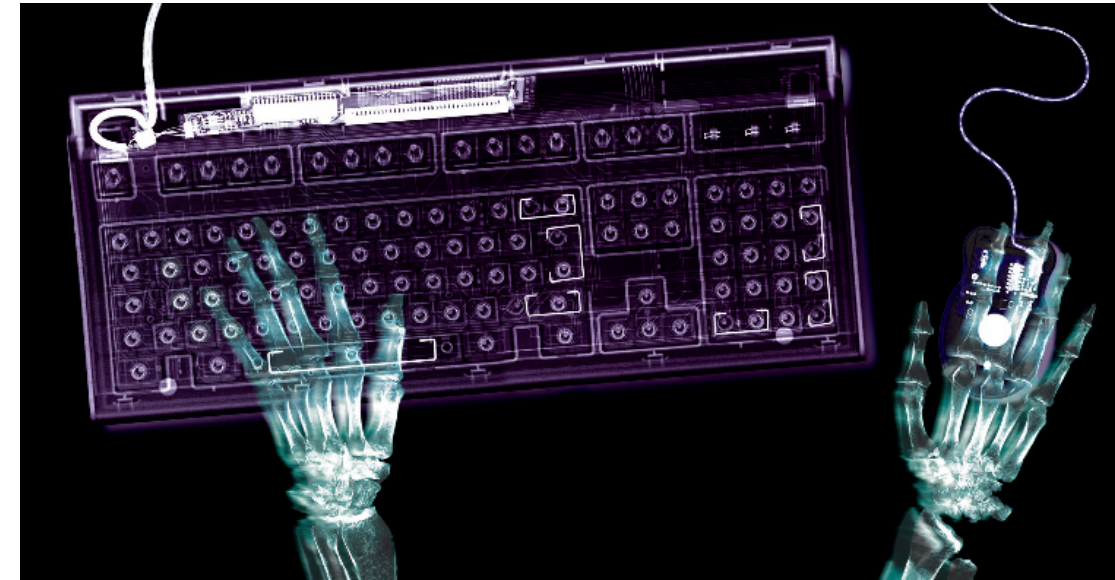
¿O que el no permanecer sentado derecho en su silla y permitir que su cuerpo se "deslice" hacia abajo y estar sobreutilizando el teclado de la computadora puede provocar dolores en sus muñecas, hombros, codos, espalda y cuello?

Estos son solamente algunos de los malos hábitos que llevan a condiciones musculoesqueléticas (músculos y huesos). Estos problemas no solamente tiene un impacto profundo en su salud, sino en la sociedad. Se estima que estas condiciones tienen un costo de \$254 mil millones cada año en Estados Unidos. Uno de cada siete estadounidenses reporta algún tipo de impedimento por lesiones musculoesqueléticas. En Puerto Rico, las cifras deben ser proporcionalmente similares.

Los huesos y las coyunturas que crean función y movimiento están conectados con los músculos y los ligamentos. El estado de salud óptimo de estos órganos depende de la manera en que usted lleve un estilo de vida activo y saludable.

Una pobre salud espinal puede ocasionar una reacción negativa en su cuerpo. Puede causar estrés en las coyunturas y, si existe debilidad muscular en el área, puede causar desgaste y daño permanente.

El autor es doctor y 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. [www.quiropracticaldia.com](http://www.quiropracticaldia.com)



## VIAJAR EN AVIÓN

•No lleve consigo dentro del avión una maleta que superen un 10% de su peso. Evite levantar sobre sus hombros y cabeza; esto puede causar dolor en su espalda baja y cuello.

•Evite rotar el cuello o la espina dorsal cuando levante algo sobre sus hombros.

•Cuando está sentado en el avión trate de variar la posición de su cuerpo y mueva sus rodillas hacia arriba y hacia abajo periódicamente para mejorar la circulación y evitar calambres.

## EN LA OFICINA

•Asegúrese de que su silla le entalla correctamente. Debe haber 2 pulgadas entre la parte posterior de sus rodillas y la esquina del frente de la sentadera de la silla. Siéntese con la suela de sus zapatos tocando completamente el piso y sus rodillas a un ángulo de 90°. Si no puede sentarse así utilice una plataforma de elevación para los pies.

## Haga estiramientos periódicamente

•Cierre sus manos con un puño y muévalas 10 veces en círculos hacia adentro y 10 hacia afuera.

•Ponga las palmas de sus manos una contra la otra (posición de rezar) y presione por 10 segundos. Haga lo mismo con la parte posterior de ambas manos (y los dedos apuntando hacia abajo).

•Con las manos separadas, separe los dedos de la mano y luego júntelos, uno a uno.

•Tome un descanso alternando tareas para utilizar diferentes grupos de músculos.

•Arregle su escritorio para que todo quede relativamente cerca: teléfono, reportes, teclado, ratón. Así evitará estiramientos difíciles e inoportunos.

•Coloque su monitor de tal manera que su quijada quede al mismo nivel que la mitad de la pantalla. Esto le ayudará a mantener una buena postura en su cuello.

## PARA LOS NIÑOS

•Tenga disponible una mesa y una silla pequeñas, donde puedan hacer sus asignaciones escolares, en vez de forzarlos a que utilicen una silla y mesa estándar para adultos. Si los pies del niño no tocan el piso, coloque una plataforma de elevación para los pies o una caja debajo de sus pies.

•Coloque el monitor de la computadora de manera que el tope de la pantalla quede a nivel con los ojos del niño.

•Asegúrese de que las manguillas del bulto son acojinadas y que su niño utilice ambas manguillas en ambos hombros y no en uno solamente.

•El peso total del bulto no debe exceder 10% del peso del niño.

•Si su niño está involucrado en deportes, asegúrese de que el equipo deportivo le queda a la medida.

•Asegúrese que su niño está tomando el calcio suficiente en su dieta.

•Se recomienda 1% o leche descremada para niños sobre 2 años y leche con grasa para niños menores de 2 años.

•El calcio contenido en la leche es esencial para desarrollar huesos saludables y reduce el riesgo de lesiones relacionadas con músculos y huesos.

•Asegúrese de que su niño evite tomar muchas bebidas carbonatadas, altas en azúcar y con cafeína. Sugíerales que tomen mucha agua.

## AL PRACTICAR DEPORTES

•Caliente antes del juego. Haga calistenias, ejercicios de flexibilidad o jugar lentamente para aumentar pulso.

•Su cuerpo estará listo para estirar los músculos y tendones cuando comience a sudar.

## EN LA CASA

### Cuando lave los platos

•Abra la puerta del gabinete debajo del fregadero y, con la rodilla doblada, coloque un pie sobre la tabilla debajo del fregadero. Incline su cuerpo sobre el tope del fregadero. Esto distribuirá el peso de su cuerpo cuando se incline a lavar platos y evitará dolores de espalda baja.

### Cuando descanse o vea televisión

•No utilice el brazo del sofá como una almohada. El ángulo que se produce en el cuello es muy agudo y causará dolor.

•No se doble en la cintura cuando vaya a levantar a un niño. Haga un "squat" con su espalda derecha. Mantenga el niño cerca de su cuerpo y utilice sus piernas y brazos para levantarse.

## CUANDO VIAJE EN AUTO

•Al conducir, ajuste el asiento del automóvil para que se pueda sentar firmemente contra el respaldo, sin tener que inclinarse hacia el frente o estirarse. Abróchese el cinturón y ajuste la almohadilla de la cabeza para que le preste soporte al centro de la cabeza.

•Utilice maletas con ruedas.

•No cargue todo el peso del equipaje de un lado del cuerpo solamente. Tome turnos de descanso cambiando del lado izquierdo al derecho periódicamente.

•Haga todo lo posible por no sobrecargar sus maletas. Aun las maletas con ruedas pueden causar problemas en el cuello, hombros y espalda baja.

## QUÉ ES EL SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

El nervio medio que pasa entre los huesos de la muñeca y un fuerte ligamento al final de la misma se pueden comprimir. Este nervio provee de sensación del tacto a los tres primeros dedos y parte del dedo anular. Este nervio también brinda fortaleza a los músculos del pulgar.

Entre las causas del síndrome del túnel carpiano están lesión por uso repetitivo o excesivo, enfermedad de la tiroides, diabetes, embarazo, infección, artritis reumatoide y otros tipos de artritis inflamatoria.

Los síntomas son adormecimiento o cosquilleo en la mano, inicialmente sólo por las noches o cuando la muñeca está flexionada por largos períodos de tiempo, sensación de hinchazón de la mano, debilidad del pulgar al pellizcar y dolor inexplicable de la mano.

(Arthritis Foundation)

## OSTEOPOROSIS

Es una condición médica que significa que sus huesos están débiles, y es más probable que se sufra fracturas. Cómo no hay síntomas, puede que no sepa que sus huesos se están debilitando hasta que se fracture uno.

Un hueso fracturado puede afectar significativamente la vida de una mujer. Puede causar incapacidad, dolor y la pérdida de su independencia. Puede hacer más difícil llevar a cabo las actividades diarias, tales como caminar, sin que la ayuden. Esto puede dificultar la participación en actividades sociales. También puede causar dolor grave y deformidad de la espalda.

(womenshealth.gov)