

Para escoger la almohada perfecta



EDEL
DÍAZ

Muchas personas padecen de dolores de cuello y hasta dolores de cabeza crónicos (que les aquejan por mucho tiempo), sin encontrar una solución apropiada para su condición. Estas personas tienden a atribuir su condición al estrés y a la mala postura en el trabajo. Por ejemplo, las personas que trabajan todo el tiempo sentadas frente a una computadora, tienden a desarrollar problemas en el cuello y los hombros debido a la postura de estar inclinados hacia el frente.

Pero si bien es importante mantener una buena postura todo el tiempo y realizar ejercicios de estiramiento del cuello y los hombros para prevenir dolores de esta índole, no podemos descuidarnos al dormir. Cuando nos acostamos a dormir es que nuestro cuerpo tiene la oportunidad de recuperarse del “maltrato” al que lo sometemos. Necesitamos proveerle con las mejores herramientas para aprovechar al máximo el tiempo de descanso y recuperación. Una de estas herramientas es una almohada apropiada.

El cuello se compone de siete vértebras que forman una curva hacia el frente y albergan parte de su cordón espinal. Mantener esa curvatura en posición es la labor de los músculos, ligamentos y cartílagos. Mientras usted se encuentra sentado o caminando, su cuello recibe soporte. Sin embargo, cuando se



Seleccionar una almohada es tan determinante como elegir la cama. Este proceso debe considerarse como una inversión para su salud y no como un gasto.

Archivo

acuesta a dormir, los músculos se relajan. La falta de soporte adecuado en el cuello puede causarle dolor o cansancio ocasional aún cuando ha logrado dormir.

Muchas personas perpetúan sus dolores de cuello por no utilizar una almohada apropiada. La almohada ideal debe mantener su cuello en una posición neutral (derecha, en la misma posición que si usted estuviera de pie) cuando usted duerme de lado. A la misma vez, debe ser capaz de mantener la curvatura normal del cuello hacia el frente cuando usted duerme boca arriba.

A veces, las almohadas son muy delgadas o gruesas, muy blandas o duras y no logran mantener el cuello y la cabeza derechos, en posición neutral. Esto puede resultar en dolor de cuello.

Una, dos o más...

Otra polémica en el tema de las almohadas es que algunas personas prefieren dormir sin ella, mientras que otras requieren varias debajo de su cabeza al dormir. Lo ideal es dormir con una sola almohada debajo de su cabeza y cuello. Dormir sin almohada o con varias almohadas altera la posición fisiológica normal de su cuello y, por lo tanto, el mismo no descansará apropiadamente.

La opción ideal

En el mercado existen varios modelos de almohadas recomendadas como parte del tratamiento de dolores de cuello porque mantienen la curvatura espinal.

A la hora de seleccionar una, tome en consideración que sea de una sola pieza y tenga una curvatura que logre sostener cabeza y cuello en una posición neutral. Existen almohadas de distintos tamaños y con características especiales diseñadas para condiciones particulares.

Es importante mencionar que la almohada debe adaptarse a su tipo de cuello, y no lo contrario. Algunos tenemos el cuello corto y grueso, y otros largo y delgado. Su almohada debe estar diseñada para sustentar su tipo específico de cuello. Por eso la importancia de comprarla en un comercio donde le orienten y le permitan probar diferentes tipos.

El material con el cual está construida la almohada también varía. Uno de los más populares en el mercado es el que llaman 'memory pillow' o viscoelástico. Con éste, la almohada es lo suficientemente densa para conservar su forma (resistente al cambio de forma) en el área donde descansa el cuello, y a la misma vez volver a su forma original luego de que la misma es alterada por el peso de la cabeza. Esto se puede apreciar cuando la presionamos con la mano, y al retirarla la huella lentamente desaparece.

Más que un gasto, una inversión

Estas almohadas tecnológicas son un poco costosas. Sin embargo, la compra de una almohada debe ser considerada como la compra de una cama: es una inversión para su salud y no un gasto. Una buena almohada de 'memory pillow' que se adapte apropiadamente a su cuello, puede durarle entre tres a cinco años. Mientras que si compra una almohada menos costosa, que no llena los requisitos para su cuello y que probablemente no le ayude con su condición, tendrá que renovarla todos los meses.

Consulte con su doctor en quiropráctica cuál sería la almohada más apropiada para usted y verá como, en conjunto con su tratamiento, logrará deshacerse de sus molestias del cuello y espalda.

El autor tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Decompresión de Cox® para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiropracticaaldia.com