

10 consejos para prevenir la ciática



1 Cuida tu postura.

Si tienes que estar de pie, distribuye tu peso de forma uniforme y apoya uno de tus pies sobre un escalón u objeto elevado. Cuando te sientes, hazlo con la espalda recta y apoyada sobre el respaldo y mantén los pies en el suelo, sobre un reposapiés.

2 También mientras duermes.

Duerme en un colchón duro con una tabla debajo y hazlo de lado, con una almohada entre las piernas para reducir la presión en la espalda, o boca arriba, con una toalla enrollada bajo la nuca y almohadas bajo las rodillas. Cuando te levantes, hazlo lentamente, sentándote primero para luego alzarte con cuidado.

3 Piensa en tu espalda cuando camines.

Anda con la espalda erguida y la cabeza elevada, echando los hombros hacia atrás. Evita los zapatos con tacón alto o demasiado planos para evitar la tensión en la espalda.

4 Realiza las labores domésticas con atención.

Las tareas cotidianas también precisan una postura adecuada: arrodíllate al hacer la cama, reparte el peso entre ambos brazos al volver de la compra o plancha posando un pie sobre una caja.

5 Dobra las rodillas cuando levantes peso.

Si debes coger del suelo un objeto pesado, no inclines la espalda, sino flexiona las rodillas, mantén la espalda recta y levanta el objeto despacio, pegándolo lo más posible al cuerpo y evitando movimientos bruscos.

6 Al volante, no te olvides de tu espalda.

Acerca el asiento para que tus pies alcancen los pedales sin esfuerzo y maneja el volante con las dos manos. Si es un trayecto largo, haz descansos cada dos horas para realizar ejercicios de estiramiento.

7 Mantén a raya el sobrepeso.

La práctica de ejercicio diario -caminar, bicicleta estática o nadar- ayuda a controlar el peso y reforzar la musculatura lumbar. También podemos dedicar unos minutos a practicar ejercicios específicos para fortalecer el abdomen.

8 El calor y el frío, buenos aliados.

La terapia térmica puede ayudarnos a aliviar el dolor en la zona afectada: aplica hielo o compresas frías durante veinte minutos cada dos horas los dos primeros días y luego aplica calor con una manta eléctrica, una bolsa de agua caliente o una ducha a alta temperatura para mejorar la circulación.

9 Aprende a relajarte.

Las técnicas de relajación o el ejercicio regular pueden ayudarte a prevenir el estrés y evitar que se acumule tensión en la espalda.

10 Consulta a tu médico o farmacéutico.

Consulta a los profesionales sobre el uso de analgésicos y antiinflamatorios para aliviar el dolor y sigue sus instrucciones. No te automediques.