



Cuidados de la Columna Lumbar

¿Que es la columna lumbar?

Es lo que se denomina la espalda baja, se encuentra justo encima de la pelvis y debajo de la columna torácica. La columna lumbar se compone de cinco vértebras (L1 al L5).

¿Por qué puede doler la región lumbar?

Algunas de las razones más frecuentes por las que se puede sentir dolor en la región lumbar se encuentran:



Posturas prolongadas inadecuadas al estar sentado o de pie



Condiciones médicas, envejecimiento o trastornos músculo esqueléticos (ej. escoliosis, hernias discales, estenosis espinal)



Esfuerzo físico excesivo, ya sea por levantamiento inadecuado de cargas o movimientos bruscos



Lesiones o traumas como caídas o golpes



Estrés, obesidad y estilos de vida sedentarios

Recomendaciones para el cuidado de la columna lumbar

Mantén una postura adecuada

Posición erguida al estar sedente o de pie
Ajusta la silla de modo que los pies toquen el suelo, la rodilla este flexionada a 90° y la espalda este apoyada



Fortalece los músculos del centro con abdominales o ejercicios de puente
Fortalece los músculos de las piernas y caderas con cuclillas, acuérdate de contraer el abdomen y mantener una respiración adecuada

Fortalece los músculos

Realiza estiramientos

Realiza estiramientos suaves todas las mañanas y antes de acostarte
Estirar regularmente ayuda a prevenir rigidez y dolor



Hidrátate continuamente con agua
Manten una alimentación balanceada
Realiza actividad física
Evita el alcohol y el tabaquismo

Cuida tu estilo de vida

Durante el sueño

Duerme al menos 7-8 horas y adopta posturas cómodas al dormir
El colchón debe ser firme y brindar un buen soporte a la espalda
Utiliza almohadas que mantengan la alineación de la cabeza y el cuello



Levanta peso correctamente, para esto dobla las rodillas al levantar objetos del suelo
Distribuye el peso de manera uniforme al cargar mochilas o bolsas
Mantén una postura adecuada al estar sentado o de pie, evitando posturas prolongadas
Realiza pausas activas

Durante el trabajo