



## ALTERACIONES POSTURALES DE LA ESPALDA Y LA COLUMNA VERTEBRAL

Las **alteraciones de la columna vertebral** (y por añadidura, el Dolor de Espalda), representan en la actualidad un **problema de Salud Pública** en general (y laboral, en particular), debido a su elevada **incidencia**, su poder **invalidante**, el alto índice de **absentismo laboral** que genera, y los altos **costos sociales** que se derivan de ellos.

### INTRODUCCIÓN

Con la palabra "**Prevención**", nos referimos a aquellas Normas o Actitudes, que intentan evitar los vicios posturales adquiridos por el uso (en la vida habitual o en el trabajo cotidiano); y pretenden corregir aquellas posiciones que pareciendo más cómodas, van modificando o viciando la biomecánica postural correcta. **Estos vicios posturales son tanto más graves, cuanto más joven es el individuo.** De ahí la importancia del adiestramiento postural de nuestros jóvenes, ya que cuando los malos hábitos están en su inicio, se pueden corregir fácilmente con simples consejos posturales, y evitamos así que evolucionen a un trastorno estático de la alineación corporal, y secundariamente, a una patología que precise tratamiento.



La forma de recoger un objeto del suelo, de caminar, de sentarse para estudiar o ver televisión, de permanecer parados de pie, etc. pueden afectar de forma muy diversa a nuestra columna vertebral, contribuyendo a mantener una buena estática corporal o por el contrario, favoreciendo ciertas deformidades o alteraciones.

La columna vertebral puede deteriorarse fácilmente si no la cuidamos bien. En este sentido, conviene dar la definición de diversos conceptos, que servirán para entender mejor la patología de la Columna, y la influencia de las posturas en su aparición:

1. POSTURA: Relación de las partes del cuerpo con la línea que pasa perpendicular al centro de gravedad, en un plano paralelo a la superficie terrestre.
2. FUERZA DE LA GRAVEDAD: Atracción mutua entre un objeto y la tierra en dirección vertical, siendo directamente proporcional al peso. Esta fuerza favorece los movimientos del individuo cuando se hacen a su favor, y los dificulta cuando se hacen en su contra.
3. CENTRO DE GRAVEDAD: Punto teórico en el cuerpo sobre el que actúan las fuerzas de tracción y presión, y que se localiza más o menos a la altura de la 2ª vértebra lumbar (55% del alto de la persona).
4. LINEA DE GRAVEDAD: Es la proyección vertical del centro de gravedad, con el sujeto puesto de pie en posición erecta. Puede considerarse como una línea vertical imaginaria que pasa a través del centro de gravedad y es perpendicular a la superficie de apoyo. Existe una LINEA DE GRAVEDAD ANTEROPOSTERIOR y una LINEA DE GRAVEDAD LATERAL (Fig. 3).
5. SUPERFICIE DE APOYO: Constituida por el apoyo plantar y determinada por la separación de ambos pies.



## **NORMAS GENERALES PARA LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE DE CARGAS**

La relación que tiene el trabajador con su puesto de trabajo y el proceso mecánico y técnico que esto implica , es un factor que determina la aparición de lesiones de tipo osteomuscular.

Gran parte de las lesiones de espalda son causadas por la aplicación constante de posturas incorrectas y las alteraciones mecánicas en el levantamiento y transporte de cargas, tanto en la empresa, como en las actividades de la vida diaria.

Los problemas de la espalda se pueden prevenir en la mayoría de los casos, y la clave está en la concientización personal , de la importancia de la aplicación diaria de unas normas generales de higiene postural tanto durante la jornada laboral , como en el descanso y en las actividades recreativas y deportivas.

A continuación se darán unas normas generales para la adopción de posturas correctas ( higiene postural ) y algunos ejercicios recomendados para fortalecer la espalda y evitar la aparición de dolores y/o lesiones osteomusculares.

## **CONSEJOS PARA LA HIGIENE POSTURAL**

### **La postura al acostarse:**

1. Duerma en un colchón firme , con muelles sólidos y apoyando sobre una base firme.
2. Use una almohada mediana debajo de la cabeza y procure acostarse de lado en posición fetal.
3. Al dormir boca arriba coloque una almohada adicional bajo las rodillas.

### **La postura al sentarse:**

1. Al sentarse colóquese frente a la silla, con piernas separadas, doble las caderas y rodillas , incline el cuerpo hacia adelante, manteniendo recta la columna.
2. Efectúe los mismos pasos para ponerse de pie.
3. Utilice una silla con espaldar recto y firme, la columna y las caderas contra el espaldar, los pies sobre el suelo o un reposapiés

### **La postura al estar de pie y caminar:**

1. Al estar de pie conserve la espalda recta, las manos por delante del cuerpo , contraiga los músculos del abdomen y las nalgas, apoye un pie por delante del otro , ó mejor aún , coloque un pie sobre una superficie 8 cm arriba del suelo ( barra o escalón )
2. Al caminar mantenga el tronco recto , la mirada al frente , acompañado de



**Neurological & Spine Surgery Tijuana**  
**Dr Carlos Sánchez Olivera**

Especialista en Cirugía Neurológica y de Columna Vertebral.

Consultorio 104 Edificio Plaza Pacífico  
Avenida José Clemente Orozco 10122  
Zona Río, Tijuana Baja California  
dr.sanchez.olivera@gmail.com  
Tel 634 79 09

movimientos suave de la cadera y los brazos y desplazando primero el tronco y después el cuerpo.

**La postura al empujar objetos:**

1. Colocar un pie delante del otro, doble las caderas y rodillas , incline el tronco hacia adelante y realice las fuerza con los brazos.
2. Nunca hale los objetos , empújelos.

**La postura al levantar y transportar objetos:**

1. Cuando vaya a levantar y transportar objetos, evalúe primero las dimensiones de este , peso , forma , y la superficie que debe recorrer con él , con el de evitar una caída o lesión.
2. Colóquese frente al objeto con las piernas ligeramente separadas, una más adelante que otra, doble caderas y rodillas e incline el tronco hacia adelante.
3. Mantenga el objeto frente al cuerpo y cerca de él.
4. Fije firmemente los pies , mantenga erguida la columna y el abdomen apretado, tome el objeto con ambas manos y acérquelo al cuerpo al nivel de la cintura.
5. levántese estirando las rodillas y caderas realizando toda la fuerza con las piernas , enderece el tronco y soporte el peso con las manos,
6. Al descargar el objeto observe los mismos pasos en forma contraria.
7. Nunca levante objetos muy pesados o voluminosos que no pueda agarrar con facilidad , emplee una ayuda mecánica o pida ayuda
8. Este seguro que puede mirar por encima o por un lado de la carga.
9. Nunca gire la cintura mientras sostiene una carga pesada.

**La postura al alcanzar objetos altos:**

Cuando un objeto esté por encima de su cabeza, utilice una escalera para alcanzarlo. utilice un banquillo o escalera firmes, que no generen riesgo de caídas. pida ayuda cuando el objeto sea pesado o voluminoso.

**Consejos importantes para evitar problemas de cuello**

- Siéntese de espalda, junto a la pared, mueva la cabeza hacia abajo con la boca cerrada hasta tocar el pecho con el mentón. Repita el ejercicio 10-20 veces.
- Este ejercicio se puede realizar parado o sentado. Estire los brazos a lo largo del cuerpo e impulse los hombros hacia arriba, sin mover la cabeza.
- Flexione la cabeza hasta que el mentón toque el pecho.
- Extienda el cuello hacia atrás, hasta alcanzar su máxima extensión.
- Mueva el cuello hacia ambos lados, procurando que le mentón llegue a tener contacto con cada uno.



## Neurological & Spine Surgery Tijuana Dr Carlos Sánchez Olivera

Especialista en Cirugía Neurológica y de Columna Vertebral.

- Mueva lateralmente la cabeza, hacia ambos lados, intentando tocar con la oreja cada hombro.
- Gire el cuello y la cabeza de izquierda a derecha. Repetir el ejercicio en sentido contrario. Los movimientos se harán con lentitud para impedir posibles mareos.

### Consejos importantes para evitar problemas de la espalda

- Al levantar un objeto, hágalo correctamente, use la fuerza de las piernas, manteniendo los brazos y la columna recta.
- Evite cargar objetos sobre la cabeza.
- Cargue los objetos sobre un hombro, así evitará presionar su columna.
- Suba y baje escaleras despacio, sin correr, manteniendo su espalda recta.
- Evite caer sobre los talones.
- Al saltar, caiga siempre sobre la punta de los pies, esto evitará traumatismos en su columna.
- Al sentarse, hágalo correctamente, procure mantener siempre su columna recta.
- Duerma de lado con las piernas encogidas. Dormir mirando "hacia arriba", también es bueno. No use colchones muy blandos. La almohada debe tener una altura adecuada para mantener el cuello recto.
- Evite los giros bruscos de la columna. Al girar hacia los lados evite hacerlo con el tronco. Hágalo con todo el cuerpo.

### Consejos importantes para fortalecer el hombro

- Apoye el brazo en una mesa e inclínese hacia delante en un ángulo de 45°, moviendo el brazo como si fue el péndulo de un reloj. Hágalo de 15 a 20 veces.
- Inclínese hacia delante en un ángulo de 90°, mueva el brazo de un lado a otro.
- Párese cerca de la pared y levante el brazo de modo que la pueda tocar con los dedos. Recorra con los dedos un tramo de 30 a 40 cm de la pared. Repita el ejercicio de 15 a 20 veces.
- Levante el brazo hasta que su codo quede a la altura del hombro, ahora realice movimientos circulares como si estuviese limpiando la pared. Estos ejercicios son algo molestos e incluso dolores en ocasiones, pero muy útiles.
- Estire los brazos y muévalos de arriba hacia abajo con las palmas hacia dentro, sin doblar los codos. Estos ejercicios no deben ocasionar cansancio excesivo, ni dolor. Si esto ocurre informe a su médico.
- Tome un bastón por sus extremos con ambas manos y sujételo por la espalda realice el ejercicio de deslizamiento diagonalmente, alcanzando el máximo de extensión posible en cada movimiento.
- Estos ejercicios pueden realizarse acostados sobre el suelo, sobre una alfombra o de pie según su edad. Acostado sobre la espalda y con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Separe del cuerpo lentamente el brazo, lo máximo posible, y regrese a la posición



**Neurological & Spine Surgery Tijuana**  
**Dr Carlos Sánchez Olivera**

Especialista en Cirugía Neurológica y de Columna Vertebral.

Consultorio 104 Edificio Plaza Pacífico  
Avenida José Clemente Orozco 10122  
Zona Río, Tijuana Baja California  
dr.sanchez.olivera@gmail.com  
Tel 634 79 09

inicial.

Eleve lentamente el brazo y cuando este totalmente extendido, muévalo hacia atrás hasta donde pueda, luego regrese a la posición inicial.

## MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL PARA LA COLUMNA VERTEBRAL

Vistas las causas del dolor de espalda, es fácil comprender la importancia de adoptar unos hábitos posturales correctos, y adecuar el estilo de vida para prevenir el mencionado dolor. Es fundamental, por tanto, conocer los hábitos posturales dañinos para nuestra columna, a fin de ser evitados; así como aprender y practicar aquellos otros que actúan de forma protectora.

En general, LA COLUMNA SUFRE PRINCIPALMENTE:

- **Cuando nos mantenemos mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentado o acostado.**
- **Cuando adoptamos determinadas posturas que aumentan sus curvas fisiológicas.**
- **Cuando realizamos grandes esfuerzos, o pequeños, pero muy repetidos.**
- **Cuando realizamos movimientos bruscos o adoptamos posturas muy forzadas.**

Comentaremos a continuación, las Medidas de Higiene Postural recomendadas para evitar estos factores mecánicos de sobrecarga de la columna vertebral.

### MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL

#### MEDIDAS GENERALES

**A.- Organizar nuestras actividades de forma que:**

No estemos sentados, de pie, acostados, fregando, etc. durante largos períodos de tiempo, procurando alternar las tareas que requieran posiciones estáticas de pie, sentado o en movimiento; repartir la tarea en varios días (p.e. la plancha).

Intercalar períodos de pequeños descansos entre tareas, nos servirán para estirarnos, relajarnos, etc.



**Neurological & Spine Surgery Tijuana**  
**Dr Carlos Sánchez Olivera**

Especialista en Cirugía Neurológica y de Columna Vertebral.

Consultorio 104 Edificio Plaza Pacífico  
Avenida José Clemente Orozco 10122  
Zona Río, Tijuana Baja California  
dr.sanchez.olivera@gmail.com  
Tel 634 79 09

Modificar de nuestro entorno, si es necesario, el mobiliario, especialmente mesas y sillas, recordando que lo blando es perjudicial (sofá, sillón, cama), adecuar la altura de los objetos, la iluminación, etc.

### **B.- De pie o al caminar:**

Al estar de pie, poner siempre un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición, no estar de pie parado si se puede estar andando. Caminar con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos. Usar zapatos cómodos de tacón bajo (2-5 cm, Figura 1). Para recoger algún objeto del suelo flexionar las rodillas y mantener las curvaturas de la espalda.

Para realizar actividades con los brazos, hacerlo a una altura adecuada, evitando tanto los estiramientos si elevamos demasiado los brazos, como encorvamientos si lo hacemos con los brazos demasiado bajos.

Evitar las posturas demasiado erguidas (militar) o relajadas de la columna.

### **C.- Sentado:**

Mantener la espalda erguida y alineada, repartiendo el peso entre las dos tuberosidades isquiáticas, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas, pudiendo cruzar los pies alternativamente. Si los pies no llegan al suelo, colocar un taburete para posarlos. Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla, si es necesario utilizar un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda.

Sentarse lo más atrás posible, apoyando la columna firmemente contra el respaldo, que ha de sujetar fundamentalmente la zona dorso-lumbar.

Si vamos a estar sentados con una mesa de trabajo delante, hemos de procurar que ésta esté próxima a la silla, de esta forma evitaremos tener que inclinarnos hacia adelante. También es importante que el tamaño sea adecuado a la estatura, evitando especialmente las mesas bajas que obligan a permanecer encorvado. En general se considera un tamaño adecuado si el tablero de la mesa nos llega, una vez sentados, a la altura del esternón.

Evitar los asientos blandos, los que no tengan respaldo y aquéllos que nos quedan demasiado grandes o pequeños. Igualmente, se evitará sentarse en el borde del asiento, ya que deja la espalda sin apoyo, o sentarse inclinando y desplazando el peso del cuerpo hacia un lado. Si estamos sentados para trabajar o estudiar con una mesa delante, se debe evitar que ésta sea demasiado baja o alta, y que esté retirada del asiento.

### **D.- Conducir:**

Adelantar el asiento del automóvil hasta alcanzar los pedales (freno, acelerador y embrague) con la espalda completamente apoyada en el respaldo, las rodillas en línea con las caderas (ángulo de 90°). Sentarse derecho, coger el volante con las dos manos, quedando los brazos semiflexionados.



Se debe evitar conducir con los brazos demasiado alejados del volante, con brazos y piernas extendidos y sin apoyo dorso-lumbar.

### **E.- Inclinarsse:**

Para recoger algo del suelo, se recomienda no curvar la columna hacia delante, sino más bien agacharse flexionando las rodillas, y manteniendo la espalda recta. Podemos ayudarnos con las manos si hay algún mueble o pared cerca.

### **F.- Levantar y transportar pesos:**

Doblar las rodillas, no la espalda, y tener un apoyo de pies firme. Levantarse con las piernas y sostener los objetos junto al cuerpo.

Levantar los objetos sólo hasta la altura del pecho, no hacerlo por encima de los hombros. Si hay que colocarlos en alto, subirse a un taburete. Cuando la carga es muy pesada buscar ayuda. No hacer cambios de peso repentinos.

Para transportar pesos, lo ideal es llevarlos pegados al cuerpo, y si los transportamos con las manos, repartirlos por igual entre ambos brazos, procurando llevar éstos semiflexionados.

Se evitará flexionar la columna con las piernas extendidas, llevar los objetos muy retirados del cuerpo, echar todo el peso en un mismo lado del cuerpo y girar la columna cuando sostenemos un peso.

Empujar y tirar de objetos puede ser fácil si sabemos emplear la fuerza creada por la transferencia de todo el peso del cuerpo de uno a otro pie. La forma correcta de empujar es con un pie delante del otro y es la transferencia del peso del cuerpo del pie posterior al anterior la que empuja el objeto. Se realiza con los brazos flexionados, la barbilla retraída, los abdominales contraídos y expulsando aire durante el proceso. Para tirar de un objeto se procede de la forma siguiente: una vez cogido éste, hay que dejarse caer como si fuéramos a sentarnos en una silla, y es esto lo que nos permite utilizar todo el peso del cuerpo para tirar del objeto. Es más recomendable empujar los objetos que tirar.

### **G.- Acostado:**

**Las posturas ideales para estar acostado o dormir, son aquellas que permiten apoyar toda la columna en la postura que adopta ésta al estar de pie.** Buena postura es la "posición fetal", de lado, con el costado apoyado, con las caderas y rodillas flexionadas y con el cuello y cabeza alineados con el resto de la columna. Buena postura también es en "decúbito supino" (boca arriba), con las rodillas flexionadas y una almohada debajo de éstas (Figuras 5 y 6). **Dormir en "decúbito prono" (boca abajo) no es recomendable**, ya que se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y obliga a mantener el cuello girado para poder respirar

El colchón ha de ser firme y recto, ni demasiado duro, ni demasiado blando, que permitan adaptarse a las curvas de la columna, la almohada baja, la ropa de la cama debe ser manejable y de poco peso



**Neurological & Spine Surgery Tijuana**  
**Dr Carlos Sánchez Olivera**

Especialista en Cirugía Neurológica y de Columna Vertebral.

Consultorio 104 Edificio Plaza Pacífico  
Avenida José Clemente Orozco 10122  
Zona Río, Tijuana Baja California  
dr.sanchez.olivera@gmail.com  
Tel 634 79 09

(ej. sábana y edredón). Las camas grandes, en general, son más recomendables, en especial si se duerme acompañado, ya que permiten mantener posturas relajadas y cambiar de postura con mayor frecuencia y facilidad.

**Se debe evitar dormir siempre en la misma posición, en camas pequeñas, con el somier o el colchón excesivamente duros o blandos, con almohada alta , o en la posición de decúbito prono (boca abajo).**

#### **H.- Vestirse:**

Se procurará estar sentado para ponerse los calcetines y zapatos, elevando la pierna a la altura de la cadera o cruzándola sobre la contraria, pero manteniendo la espalda recta. Para atarnos los cordones de los zapatos, o nos agachamos con las rodillas flexionadas o elevamos el pie y lo apoyamos en un taburete o silla.

#### **I.- Levantarse o sentarse de una silla o sillón:**

Para levantarnos, primero apoyar las manos en el reposa brazos, borde del asiento, muslos o rodillas; luego, desplazarse hacia el borde anterior del asiento, retrasando ligeramente uno de los pies, que sirve para apoyarnos e impulsarnos para levantarnos . Debemos evitar levantarnos de un salto, sin apoyo alguno.

Para sentarnos, debemos usar también los apoyos, y dejarnos caer suavemente. No debemos desplomarnos sobre el asiento.

#### **J.-Levantarse de la cama:**

Lo ideal es flexionar primero las rodillas, girar para apoyarnos en un costado, e incorporarnos de lado hasta sentarnos, ayudándonos del apoyo en los brazos. Una vez sentados al borde de la cama, nos ponemos de pie apoyándonos en las manos (Fig. 8).

#### **K.- Asearse:**

Hay que tener en cuenta la altura del lavabo, porque la excesiva flexión del tronco para asearnos, no provoque dolores lumbares. La postura correcta será agacharnos con la espalda recta y las piernas flexionadas (Fig. 9).



**Neurological & Spine Surgery Tijuana**  
**Dr Carlos Sánchez Olivera**

Especialista en Cirugía Neurológica y de Columna Vertebral.

Consultorio 104 Edificio Plaza Pacífico  
Avenida José Clemente Orozco 10122  
Zona Río, Tijuana Baja California  
dr.sanchez.olivera@gmail.com  
Tel 634 79 09

## **HIGIENE POSTURAL EN LOS ESTUDIANTES**

La frecuencia, cada vez mayor, de dolor de espalda y patologías de la columna vertebral, ha creado una gran inquietud en padres, profesores e incluso alumnos que demandan asesoramiento e intervención en este tipo de problemas.

Un dato muy importante a tener en cuenta, es que **el escolar realiza la mayor parte de sus actividades en la posición de sentado** en su pupitre o ante su mesa de trabajo, **por lo que es de gran trascendencia que la postura que adopte sea la correcta**; así, una actitud postural viciosa, es fatigosa y a la larga puede producir daños a veces irreparables en el aparato locomotor.

Es fácil encontrar y cada vez con más frecuencia, en todos los centros escolares, alteraciones de la columna vertebral relacionadas con las actitudes y hábitos posturales erróneos de los escolares. Podemos observar que el mobiliario escolar existente en los centros es homogéneo para todos los alumnos de un mismo ciclo educativo (infantil, primaria y secundaria), en tanto que los alumnos de un mismo curso o ciclo no son homogéneos y; **habría que realizar la adaptación del mobiliario escolar a los alumnos teniendo en cuenta el tamaño de su cuerpo (fundamentalmente la talla)**. También es frecuente observar malas posturas que van adquiriendo éstos al sentarse, agacharse, andar, etc. y el gran peso que transportan a diario en sus mochilas, carteras y carritos, de forma inadecuada la mayoría de las veces. Finalmente, el hecho de que los **hábitos posturales puedan ser educables de forma correcta, o más fácilmente corregibles cuanto más precozmente se actúe, hacen que actuaciones de educación postural a estas edades, resulten de gran rentabilidad a la sociedad.**

Aparte de las recomendaciones generales ya hechas sobre las posturas más adecuadas en posición de pie de forma estática y al caminar, agacharse, transporte de objetos, dormir, etc, para los escolares se recomienda fundamentalmente:

### **A.- Programar la actividad escolar:**

De forma que se pueda combinar la actividad escolar mayoritariamente en posición de sentado, con juegos, deportes u otras actividades que requieran actividad física.

En casa se seguirá el mismo criterio para las horas de estudio.

### **B.- Para el transporte del material escolar:**

- **Llevar a diario sólo lo necesario.**
- **Utilizar preferentemente "Carrito" (y mejor empujándolo que arrastrándolo), o Mochila Central, apoyada en los dos hombros y con cincha o anclaje en la cintura (Fig. 10).**
- **De ser Cartera, Bandolera o Bolso (lo cual no es recomendable), cruzarla y aproximarla al cuerpo.**

**Figura 10**



### C.- Mobiliario Escolar:

La altura adecuada de la mesa es cuando el plano de ésta coincide con el pecho del estudiante. La silla debe tener un tamaño proporcional a la mesa, y ambas deben estar en relación con el tamaño del niño (evitar los mobiliarios estándar).

- Sentarse correctamente y evitar giros repetidos y forzados de la columna (mirar al compañero de atrás).
- Estará sentado correctamente si apoya los pies en el suelo, con las rodillas en ángulo recto con las caderas, y éstas con el tronco. Si los pies no llegan al suelo poner un taburete para apoyarlos. Apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla (si es necesario utilizar un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda). La mesa ha de estar a la altura del pecho del niño y próxima al mismo.
  - Escribir en la pizarra a una altura adecuada (evitar la hiperextensión de la columna si se escribe demasiado alto o posturas muy forzadas si se hace en la parte baja).

**Evitar que el niño pase muchas horas viendo la televisión**, pues continuaría en posición sentado, intentando sustituirlas por prácticas deportivas o juegos.

**Estimular la práctica de ejercicio físico y deporte** pero teniendo en cuenta que no ha de hacerse de forma abusiva y evitando que practique actividades o deportes que le causen molestias, consultando al médico ante la aparición de éstas.

## **HIGIENE POSTURAL EN EL MEDIO LABORAL**

Al realizar el trabajo hay que tener en cuenta los factores relacionados con el entorno ocupacional y laboral: los trabajos que se hagan de forma repetitiva, los levantamientos de pesos, las posturas mantenidas en el trabajo, las rotaciones y las vibraciones de vehículos o máquinas, etc., suelen ser perjudiciales. **Una postura mantenida tanto de pie como sentado es motivo de dolor lumbar.**



**Neurological & Spine Surgery Tijuana**  
**Dr Carlos Sánchez Olivera**

Especialista en Cirugía Neurológica y de Columna Vertebral.

Consultorio 104 Edificio Plaza Pacífico  
Avenida José Clemente Orozco 10122  
Zona Río, Tijuana Baja California  
dr.sanchez.olivera@gmail.com  
Tel 634 79 09

Es de gran importancia mantener una postura de trabajo adecuada y que el material y mobiliario con que trabajamos esté adaptado a nuestras características.

Se intentará actuar sobre los malos hábitos posturales corrigiéndolos, pero también hemos de tener en cuenta que las causas de adoptar posturas forzadas dependen principalmente de factores relativos a las condiciones de trabajo: diseño de los puestos de trabajo, organización del trabajo, iluminación, exigencias de las tareas tanto físicas como visuales, mobiliario, etc.

Casi todas las profesiones tienen sus riesgos e influyen en el desencadenamiento de las lumbalgias. Por ello, hay que estudiar separadamente cada una de ellas. No obstante, las recomendaciones dadas en relación con la higiene postural pueden ser válidas para la mayoría de ellas.