

# ¿DOLOR DE ESPALDA?



El dolor de espalda es uno de los padecimientos más comunes que existen. Es la razón más común por la que faltamos al trabajo y muchas personas lo aguantan hasta que se vuelve insoportable. **En esta guía te enseñamos como nuestro rollito puede ayudarte a evitar y aliviar el dolor de espalda.**

La mayoría de las personas no encuentran una causa específica para su dolor de espalda. Solo el 10% de las personas que acuden al médico encuentran un diagnóstico.

Un trabajo físicamente demandante, condiciones físicas o mentales preexistentes, fumar y tener sobre peso aumentan los riesgos de tener dolor de espalda. La mayoría de los episodios de dolor duran poco. Sin embargo, es común que se vuelvan recurrentes y en algunos casos pueden volverse permanentes y discapacitantes. Además, el dolor de espalda puede ser señal de alguna enfermedad importante. ¡No los ignore!

## **Mala postura como causante de tu dolor de espalda**

Muchos dolores de espalda surgen porque el ambiente y el mobiliario en el que trabajamos, nos transportamos, dormimos, jugamos, etc. y nuestra forma de movernos no promueven una buena postura. Frecuentemente añaden desgaste y tensión en nuestra espalda y por ende en la columna vertebral.

Pequeños ajustes como alfombras reductoras de impacto, soporte lumbar en la silla del carro, mobiliario de oficina ergonómico, usar nuestro rollito para cuidarte y simplemente organizar mejor los espacios pueden prevenir y aliviar el dolor de espalda.



**Una solución para prevenir el dolor de espalda es mejorar tu postura. El simple hecho de poner atención a tu postura puede ayudarte grandemente.**

Postura es la manera en que sostienes tu cuerpo cuando te paras, te sientas, o realizas actividades como levantar peso, agacharte, halar, etc. Si tienes buena postura tu columna está alineada correctamente.

### **Tips para mejorar tu postura:**

**Imagina** – Imagina que una cuerda te sostiene desde la parte superior de tu cabeza. Tus orejas, hombros, caderas, rodillas y tobillos deben estar alineados verticalmente, uno sobre el otro, mientras tratas de ampliar el espacio entre tus caderas y tus costillas. **¡Sólo pararte bien te hará ver más delgada!**

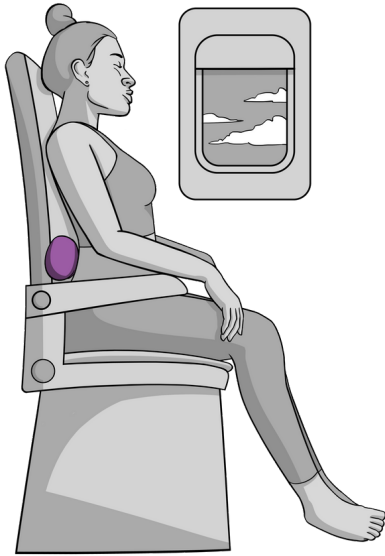
**Junta tus omóplatos** – Siéntate derecha en una silla con tus manos descansando sobre tus muslos. Aleja tus hombros de tus orejas y pon tu quijada paralela al piso (adiós papada). Lentamente desliza tus omóplatos hacia atrás, acercándolos entre sí. Acércalos, cuenta hasta cinco y relaja. Repite tres o cuatro veces.

## **¿CÓMO USAR EL ROLLITO PARA CUIDAR TU ESPALDA?**

Puedes ayudarte con el Rollito #muylila para mantener una buena postura mientras estás sentada y mientras duermes. También puedes usarlo para darle un descanso y restaurar tu cuello, hombros y toda la espalda.

No es fácil mantener una buena postura por tiempos prolongados: en un viaje largo, en el tranque o en la oficina, pero puedes recurrir a tu rollito #muylila y usarlo tanto para prevenir como para aliviar el dolor de espalda. Lo mismo pasa durante las 6 u 8 horas que duermes cada noche. Necesitas ayudarte para mantener la mejor postura posible. En esta próxima sección te contamos cómo usar el rollito para cuidar tu espalda.

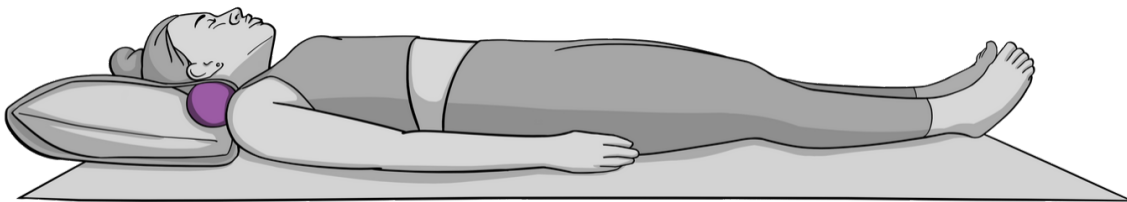
## SENTADOS - SOPORTE LUMBAR PARA EVITAR DOLOR DE ESPALDA



Al sentarte, el rollito llenará el espacio que se forma en tu cintura cuando estás erguida (tu curva lumbar) y evitará que se redondee la espalda.

Cuando tu espalda baja se redondea, es casi imposible mantener tu cuello alineado sobre tu cabeza, los músculos del cuello y la espalda alta se cansan y tu cabeza se cae hacia delante; todo esto se traduce en dolor.

## DORMIDOS - EVITA DOLORES DE CUELLO Y ESPALDA ALTA

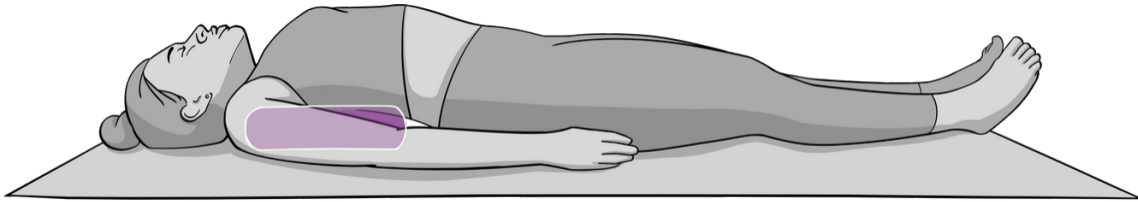


### ¿Dormir con el rollito para la espalda? ¡Sí se puede!

Una manera sencilla en que el rollito puede acompañarte en las noches es colocándolo en tu almohada; entre tu funda y la almohada. Si duermes boca arriba, coloca el rollito debajo de tu cuello de modo que te provea y ayude a descansar la curva natural del cuello (curva cervical). Si duermes de lado, coloca el rollito de modo que llene el espacio que queda entre tu cuello y la almohada.

De esta manera tu cuello tendrá el soporte necesario para evitarte dolores y estará alineado con el resto de tu columna. Las almohadas que uses para dormir dependen de tu preferencia personal, pero evita almohadas muy abultadas que te levanten demasiado la cabeza. Con estas almohadas el cuello se mantiene flexionado toda la noche lo que puede resultar en tensión muscular y dolores de cuello.

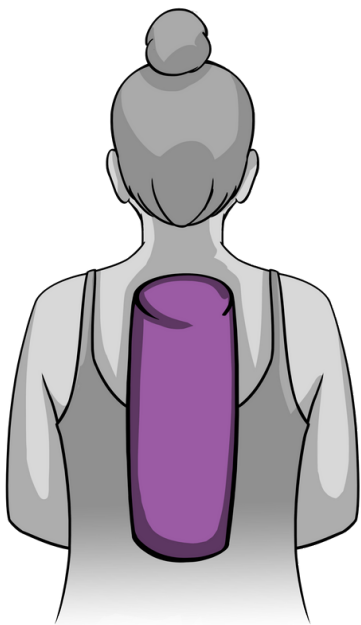
## ¿DOLOR ENTRE LOS OMOPLATOS?



Colócalo perpendicularmente, entre los omoplatos, para abrir el pecho y descansar.

**¿Dolor de entre los omoplatos? Tan solo acuéstate sobre el rollito por 10 min.**

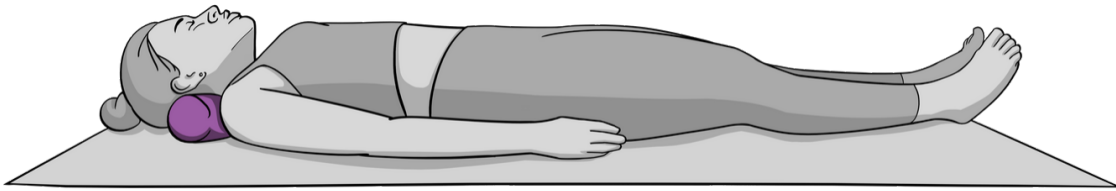
Sip, sólo eso. Cuando pasas todo el día sentada, es decir mal sentada y encorvada, tiendes a desarrollar un molesto dolor entre los omoplatos. Ya sea manejando, sentada frente a la computadora o mirando el celular, no tienes escapatoria. Coloca el rollito, a lo largo, en el piso (puedes usar una manta o una colchoneta de ejercicios o de yoga) o sobre la cama y acuéstate boca arriba sobre el rollito por 10 minutos.



El extremo del rollito debe estar en la base del cuello (abajito del cuello) y el resto estará entre tus omoplatos. Además puedes utilizar una almohada para darle soporte a tu cuello y doblar las rodillas (con los pies apoyados) para cuidar tu espalda baja.

Relájate y respira. Mantén esta posición por dos o tres minutos. Si quieres un estirar un poco más, extiende tus brazos a los lados haciendo una T. Esto no debe dolerte, puede que sientas algunos ajustes leves, pero debe sentirse bien.

## RELAJAR Y RESTAURAR PARA DORMIR Y DESCANSAR



Acostarte boca arriba con el rollito, dándole soporte a tu cuello es una excelente manera de liberar la tensión muscular de toda la espalda. Esto te ayudará a relajarte, a quedarte dormido más rápidamente y a dormir mejor. Empieza con periodos de 5 minutos que podrás ir extendiendo hasta 20 minutos.

Coloca el rollito debajo de tu cuello de modo que te provea soporte y ayude a descansar el cuello (curva cervical). Esta posición también alinea y relaja los hombros y la espalda. Toda tu espalda vuelva a su posición ideal y se restaura del día a día. Recuerda que tu columna vertebral inicia a la altura de tus orejas y termina en tu coxis. Cuando estés en esta posición, realiza el siguiente experimento: presiona la cabeza suavemente contra el piso, lo sentirás tanto en la cabeza como en el sacro, a la altura de las caderas). ¡Tu columna es una sola!

Se ha encontrado que las personas que tienen problemas para dormir son más propensas a los dolores músculo-esqueléticos. Se cree que esto se debe a que las pocas horas de sueño impiden la relajación y restauración muscular que normalmente ocurre mientras dormimos. Adicionalmente, está establecido que los dolores afectan nuestro sueño, por lo que esto se vuelve un ciclo vicioso: el dolor afecta el sueño y la falta de sueño agrava el dolor.

### RESPIRACIÓN PARA CALMAR LA MENTE MIENTRAS USAS EL ROLLITO

1. Coloca tus manos sobre tu abdomen.
2. Respira hacia el abdomen imaginando que llenas el torso de aire desde las caderas hacia arriba. Cuenta hasta cuatro.
3. Sostén la respiración un instante
4. Durante la exhalación, lleva el ombligo hacia la columna empujando el aire hacia afuera. Cuentas hasta seis u ocho.

Siente como se elevan tus manos al inhalar y como descenden al exhalar.



## EL ESTRÉS, LAS PREOCUPACIONES Y EL DOLOR DE ESPALDA

Siempre es buena idea considerar posibles causas emocionales de tu dolor de espalda. Si estás estresado, debes encontrar estrategias que te ayuden a **manejar ese estrés**.

Hay dos avenidas que vale la pena examinar:

- Ir **directo al problema** que te está causando ese estrés (cambiar de trabajo, terminar una relación, trabajar menos horas). Esto no siempre es posible por lo que el siguiente punto es muy importante.
- **Buscar actividades que te ayuden a manejar tus emociones** como la meditación, el ejercicio físico y actividades de auto cuidado en general (una buena ducha aromática, una taza de té o chocolate con poco azúcar), etc. Un buen psicólogo o terapeuta podrían ser de ayuda, si ya es hora de buscar con quien hablar. ¡Respira! Utiliza el ejercicio sugerido en la sección anterior.

## POSICIONES QUE DISMINUYEN EL ESTRÉS

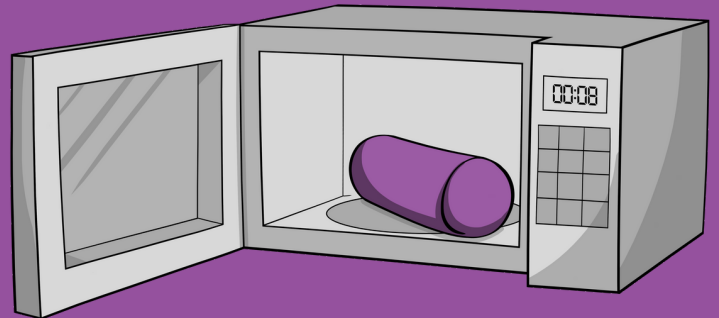
Nuestra postura tiene un impacto en nuestra mente. En otras palabras ciertas posturas nos hacen sentir más poderosos, por lo que si quieres sentirte mejor tan sólo asume una postura abierta durante dos minutos. Párate como quien ha anotado un gol o como la mujer maravilla; parada con los pies separados y las manos en las caderas (con los codos hacia afuera).

## DOLOR DE ESPALDA COMO UNA SEÑAL

Solo el 10% de las personas que acuden al médico encuentran una causa para su dolor de espalda. Esta causa puede ser directa, como una fractura o una infección, o indirecta como osteoporosis o incluso algún tipo de cancer. No hay terapia física, meditación o analgésicos que puedan solucionar estas enfermedades. Aunque son situaciones improbables, si tu dolor persiste lo prudente es acudir al médico.

### CALOR PARA RELAJAR

Puedas calentar el rollito #muylila en el microondas en intervalos de ocho (8) segundos hasta que este alcance la temperatura deseada.



Puedes aplicar calor para ayudar a relajar los músculos y estimular la circulación de la sangre en el área. No apliques calor justo después de una lesión.

Si calientas el rollito de forma moderada puedes usarlo caliente hasta por una hora; no más. Mientras más caliente esté, menor será el tiempo por el que debes utilizarlo.

Calentar el rollito por intervalos de 8 segundo te permite calentarlo progresivamente hasta una temperatura tolerable. No lo dejes desatendido, ni lo calientes por periodos prolongados. Evita quemaduras.

**ECOLÓGICOS Y AROMÁTICOS** - Estos rollitos están fabricados con cáscara de arroz (material reciclado) y semillas aromatizadas con lavanda, por lo que son amigables con el ambiente. Su forro es removible para que puedas lavarlo y mantenerlo limpio, o reemplazarlo por uno nuevo.

