

10 consejos para prevenir y controlar la hernia discal



- 1 Cuida tu postura.**
Si tienes que estar de pie, distribuye tu peso de manera uniforme o apoyan uno de tus pies sobre un escalón u objeto elevado. Cuando te sientes, hazlo con la espalda recta, apoyada sobre el respaldo y mantén los pies en el suelo, sobre un reposapiés.
- 2 No duermas boca abajo.**
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..
- 3 Piensa en tu espalda cuando camines.**
Trata de no encorvarte y anda con la espalda erguida y la cabeza elevada, echando los hombros hacia atrás.
- 4 Siéntate bien al volante.**
Acerca el asiento lo necesario para que tus pies alcancen los pedales sin esfuerzo y maneja el volante con las dos manos. Si se trata de un trayecto largo, realiza descansos cada dos horas para estirar.
- 5 Deja los tacones en el armario.**
Resérvalos, pues pueden aumentar la tensión en la espalda. El calzado demasiado plano también puede ser perjudicial.
- 6 Realiza las labores domésticas con atención.**
Por ejemplo, arrodíllate cuando hagas la cama, reparte el peso entre ambos brazos cuando vuelvas de la compra o plancha posando un pie sobre una caja de cartón.
- 7 Dobla las rodillas cuando levantes peso.**
Si debes coger del suelo un objeto pesado, no inclines la espalda, y flexiona las rodillas, mantén la espalda recta y levanta el objeto despacio, manteniéndolo lo más pegado al cuerpo posible y evitando los movimientos bruscos.
- 8 Mantén a raya el sobrepeso.**
Come variado y equilibrado, sin abusar de grasas y azúcares, ingiere frutas y verduras en abundancia.
- 9 Realiza ejercicio físico a diario.**
Caminar, la bicicleta estática o nadar ayuda a reforzar la musculatura lumbar. También puedes practicar estiramientos y ejercicios específicos que fortalezcan el abdomen y los músculos de la espalda, lo que disminuirá la presión sobre los discos lumbares.
- 10 Deja de fumar.**
El tabaco es uno de los factores de riesgo de la hernia discal, pues disminuye el riego sanguíneo que llega a la columna vertebral y el suministro de oxígeno.