

# Ejercicios para evitar problemas de la espalda


## Consejos Para El Cuidado Propio



Para mayor información, busque en el índice de su manual *La salud en casa* los temas escritos en **negrilla**.

El fortalecer todo su cuerpo le ayudará a evitar problemas de la espalda en el futuro y le servirá para mejorar su salud en general. Muchos ejercicios y deportes fortalecen los brazos y las piernas. También es buena idea hacer ejercicios especiales para fortalecer los músculos de la barriga.

El conservar la flexibilidad de su cuerpo le ayudará a moverlo correctamente y por lo tanto a protegerse la espalda.

No se recomienda hacer estos ejercicios durante un ataque de dolor o un espasmo en la espalda. En vez de esto, vea “**Primeros auxilios para el dolor de espalda**” (  ).

- Si cualquiera de los ejercicios hace que su dolor de espalda siga o aumente, deje de hacerlo y pruebe otra cosa. Deje de hacer cualquier ejercicio que cause que el dolor se extienda de la columna hacia las nalgas o las piernas, ya sea durante o después de los ejercicios.
- No necesita hacer cada uno de los ejercicios. Haga los que le ayuden más.
- Comience con cinco repeticiones, de tres a cuatro veces al día. Aumente las repeticiones poco a poco hasta llegar a 10. Haga todos los ejercicios lentamente.

Los tipos de ejercicios que pueden ayudar a su espalda son: de flexión, de extensión, y de estiramiento y fortalecimiento.

### Ejercicios de flexión

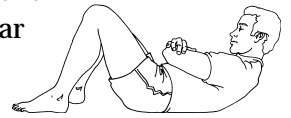
Los ejercicios de flexión estiran los músculos de la

parte baja de la espalda y fortalecen los músculos de la barriga. Ejercicio para fortalecer la barriga

### Ejercicio para fortalecer la barriga

Este ejercicio fortalece los músculos de la barriga, que junto con los músculos de la espalda apoyan la columna vertebral.

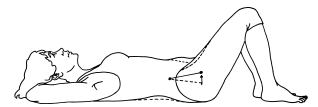
- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas (a un ángulo de 60 grados), los pies planos sobre el piso y los brazos cruzados sobre el pecho. No enganche los pies en nada.
- Lentamente levante la cabeza y los hombros una cuantas pulgadas hasta que sus escápulas apenas dejen de tocar el piso. Mantenga la cintura contra el piso. Para evitar problemas del cuello, acuérdesse de levantar los hombros y no fuerce la cabeza hacia arriba o hacia adelante. Mantenga esta posición de 5 a 10 segundos (no aguante la respiración). Luego baje los hombros y la cabeza muy lentamente.



### Ejercicio para estirar la parte baja de la espalda

Este ejercicio mueve la columna suavemente y estira la parte de abajo de la espalda.

- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso.
- Apriete lentamente los músculos de la barriga y empuje la cintura contra el piso. Mantenga esta posición por 10 segundos (no aguante la respiración). Relájese lentamente.



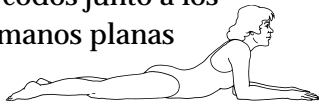
### Ejercicios de extensión

Los ejercicios de extensión fortalecen los músculos de la parte baja de la espalda.

## Ejercicio de extensión para la espalda

Comience y termine cada grupo de ejercicios con unas cuantas repeticiones de éste (vea el dibujo).

- Acuéstese boca abajo con los codos junto a los hombros y las palmas de las manos planas contra el piso.



- Levante un poco el pecho, apoyándose en los codos. Mantenga relajada la parte inferior del cuerpo. Empuje el pecho hacia adelante, si lo puede hacer cómodamente.
- Mantenga las caderas contra el suelo. Sienta cómo se estira la parte baja de su espalda.
- Baje el pecho al piso. Repita el ejercicio lentamente de 3 a 10 veces.

## Arcos hacia atrás

Haga este ejercicio por lo menos una vez al día, y con frecuencia cuando trabaje agachado hacia adelante.

- Párese derecho con los pies un poco separados. Recárguese de espaldas contra un mostrador para tener mayor soporte y estabilidad.
- Apóyese la cintura por atrás con las manos y dóblese hacia atrás con cuidado. Mantenga las rodillas derechas (pero no las trabe) y doble sólo la cintura.
- Mantenga esta posición de 5 a 10 segundos.



## Ejercicios de fortalecimiento y estiramiento

### Ejercicio para fortalecer las nalgas

Es importante fortalecer los músculos de las nalgas porque éstos apoyan la espalda y ayudan a las piernas cuando usted las usa para levantar algo.

- Acuéstese boca abajo con los brazos junto al cuerpo.
- Apriete lentamente los músculos de las nalgas.

Manténgase así de 5 a 10 segundos (no aguante la respiración). Relájese lentamente.

- Quizás necesite ponerse una almohadita bajo el estómago para estar más cómodo.

## Estiramiento de la parte trasera del muslo

Este ejercicio estira los músculos de la parte trasera del muslo que le permiten doblar la pierna, mientras mantiene la espalda arqueada correctamente. Vea el dibujo.

- Acuéstese boca arriba cerca de un portal. Coloque una pierna a través del portal. Enderece y suba la otra pierna de modo que el talón quede recargado contra la pared junto al portal.

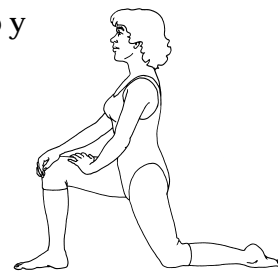


- Sin doblar la pierna, suba poco a poco el talón contra la pared hasta que sienta un pequeño jalón en la parte trasera del muslo. No estire el muslo demasiado.
- Relájese en esa posición por 30 segundos y luego doble la rodilla para aflojar el muslo. Repita con la otra pierna.

## Estiramiento de los músculos que doblan la cadera

Este ejercicio estira los músculos del frente de la cadera. Esto es importante porque cuando estos músculos están muy apretados pueden causar un problema de la espalda en que la cintura se hunde demasiado (lordosis).

- Ponga una rodilla en el suelo y coloque el pie del otro lado frente a usted. Doble la otra pierna. Mantenga la espalda arqueada correctamente.



- Pase su peso poco a poco hacia el pie de enfrente, sin dejar de arquear bien la espalda. Manténgase así por 10 segundos. Usted debe sentir un estiramiento en la ingle del lado en que esté arrodillado. Repita con la otra pierna.



KAISER PERMANENTE®

93135 (REV. 2-01) REVERSE

Para información completa sobre éste y cientos de otros temas de salud, consulte su manual *La salud en casa*.

Extracto tomado de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise® y Kaiser Permanente*, © 1999 Healthwise, Incorporated, P.O. Box 1989, Boise, Idaho, 83701.