

RECOMENDACIONES

Mantener una buena postura también es importante en la cama

■ **Dormir en posiciones incorrectas puede ocasionar problemas músculo-esqueléticos**

Actualizado lunes 05/07/2010 13:20 (CET)

EUROPA PRESS

MADRID.- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid alerta del alto índice de problemas de salud provocados por las malas posturas durante el descanso, por lo que recomiendan elegir la almohada y el colchón en función de la posición que se adopte para dormir con el fin de evitar futuros problemas músculo-esqueléticos.

El Colegio de Fisioterapeutas asegura que, cada vez con más frecuencia, acuden a sus consultas pacientes con dolores de cervicales, de brazos y espalda provocados **por dormir con almohadas inadecuadas o en posiciones incorrectas**.

"Dormir adoptando posturas inadecuadas, puede provocar tendinitis, atrapamiento en el túnel carpiano y problemas de desviación de columna, entre otras patologías", asegura el secretario general del Colegio, José Santos. Además, añade que **"dormir mal puede afectar a nuestro rendimiento y nos hace más susceptibles de padecer enfermedades"**.

De esta manera, señala que con bastante frecuencia, en las consultas de fisioterapia se atiende a **pacientes con problemas de espalda en la zona dorsal y lumbar**, provocados por hábitos como "utilizar colchones de dureza alta, así como utilizarlos con un somier canapé, que hace aún más dura la superficie".

Los expertos aseguran que un colchón excesivamente duro es tan perjudicial como uno demasiado blando, **en el que la columna 'flota' sin la debida sujeción**, por lo que recomiendan los de dureza media. "Un buen colchón es aquél que **se amolda perfectamente al cuerpo y a las articulaciones**", aseguran, pero aconsejan compensar la dureza del colchón con la elección del soporte del mismo (somier de láminas o canapé).

Almohadas adecuadas

En cuanto a la almohada, Santos desmiente el mito de que "es más sano dormir sin ella". "La cabeza necesita un apoyo para que la columna vertebral permanezca en su posición natural y **no quede sometida a ningún tipo de tensión**", informa.

Por ello, asegura que para elegir la que más conviene, hay que tener en cuenta la posición que se adopta para dormir, de manera que si se duerme boca arriba, se recomienda una almohada fina y si se hace apoyado sobre un hombro, una gruesa. Igualmente, **los fisioterapeutas aconsejan no dormir boca abajo**, ya que al hacerlo se puede modificar la curvatura de la columna lumbar, al mantener el cuello girado para poder respirar durante varias horas.

Además, señala que si se duerme en pareja, es importante que cada uno tenga una almohada adaptada a sus necesidades. "El relleno no debe ser ni excesivamente blando, ni demasiado duro; debe tener la firmeza necesaria para evitar que la cabeza caiga hacia atrás, pero es importante que no sea tan dura que fuerce el cuello hacia delante", añade.

Por otra parte, apunta que la manera de levantarse de la cama también puede hacer que la zona lumbar y el cuello sufran y **acumulen tensiones**. Así, informa de que la forma correcta de realizar este movimiento es "ponerse de lado sobre la cama, bajar en primer lugar las piernas, y con la ayuda de los brazos levantar el tronco y sentarnos, antes de incorporarnos totalmente".



(Foto: EL MUNDO)