

PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA SALUD
RED EDUCATIVA SANITARIA
OLIMPIADA SANITARIA ARGENTINA
2002

La difusión de esta serie, “Temas de Colección” es un aporte del
Grupo Profesional APTO MEDICO
para la Comunidad Educativa de la Red*ES - Red Educativa Sanitaria

SALUD FÍSICA – ACTITUD

Cuidado de la postura
Posición durante el sueño

Lic. Andrés Campilongo, Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia – UBA
Docente de las Cátedras Biomecánica y Anatomía Funcional – UBA
Reeducador Postural Global, Cert. Univ. de Saint Mont, Francia.

Gráficos: Paula Mariela Cortés y Tristán – Estudiante UBA

Adaptación pedagógica: Dr. César R. Estévez

Nuestro cuerpo, durante la noche, permanece relativamente indiferente a la cama en la que descansa... mientras se es joven. Hasta cierta edad se duerme bien tanto en una cama dura, como en una blanda, en el piso o en el fresco pasto del campo, pero las cosas cambian a partir de los treinta años, algunos más, otros menos, y la cama empieza a tener un papel más importante para el descanso.

En algunos casos sucede que nuestra vida se vuelve cada vez más y más sedentaria. En los puestos de trabajo la posición sentada es la más frecuente, la actividad física brilla por su ausencia y su lugar es ocupado muchas veces por vicios alimentarios, o bien por el tabaco. Si a esto le sumamos las escaleras mecánicas, autos, ascensores y todos los inventos creados para *atrofiarnos*, no es difícil imaginarse un cuerpo compuesto por músculos débiles, que se *encogen*, se fibrosan y contracturan con facilidad.

Y así es que al finalizar el día, por la falta de ejercicio y la monotonía de los movimientos, los músculos que están contracturados se mueven todavía menos durante la noche, dificultando el

drenaje sanguíneo e impidiendo la eficaz eliminación de los desechos del metabolismo muscular. Después de un tiempo acostados los músculos reclaman oxígeno, situación a veces agravada por la compresión de los vasos sanguíneos por el mismo cuerpo, y empezamos a dar vueltas en la cama. La ligera disminución de la presión arterial y de la irrigación sanguínea muscular agravan todavía más la situación. “Así como trates a tu columna durante el día, así dormirás por la noche”.

Pero además de los problemas que trae la vida sedentaria a nuestro cuerpo en general, y a nuestra columna en particular, este no es el único factor que influye en su enfermedad. A veces puede ocurrir que durante el día no sienta dolores de espalda, pero luego aparecen durante el sueño o al despertar. En estos casos es muy probable que su cama, su colchón y/o su forma de dormir no sean del todo correctas.

Veamos pues, qué es una posición correcta para el sueño.

El dormir es un momento esencial en la vida de todo animal, sea este racional o no. Es el momento sublime en donde el cuerpo debe recuperarse del desgaste producido durante la actividad. Sin embargo muchas personas suelen dormir pero no descansar, es decir, sueñan y disminuyen sus funciones vitales, pero no logran relajar por completo toda la musculatura del cuerpo. El organismo no se encuentra en óptimo estado a la mañana siguiente, generando posibles sensaciones de pesadez, cansancio generalizado, molestias o incluso dolor, ¿no será usted una de esas personas?

El dormir es también una tarea que necesita de una posición correcta para no provocar daño. Es necesario que la columna vertebral conserve su forma *normal* en posición acostada, tanto si se apoya el cuerpo mirando el techo como si lo hace de lado, para facilitar un buen descanso. Para comprender un poco mejor este tema, conozcamos algunos datos importantes.

Llamamos posición anatómica a aquella descrita en los libros de anatomía, para estudiar al cuerpo. En esta posición anatómica, en donde se describe al hombre en posición de pie, se observa, ya sea desde el dorso (por detrás) o por delante, a la columna dibujando una línea recta vertical, sin curvas hacia la izquierda ni a la derecha, y, soportando su peso directamente en su extremo superior, esta equilibrada la cabeza (ver gráfico 1).

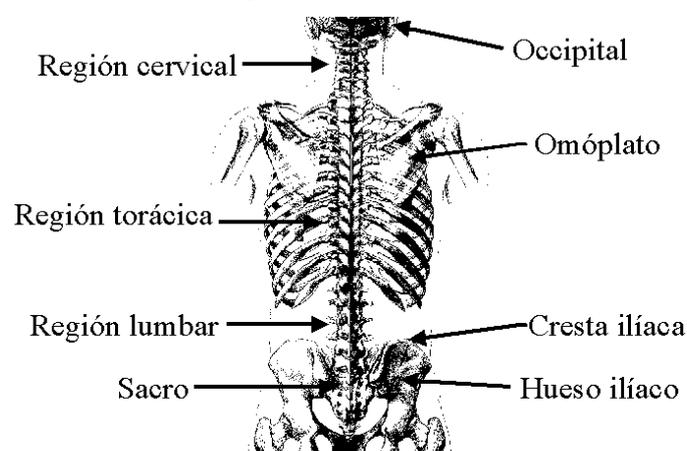


Gráfico 1 - Vista Posterior

Por el contrario, cuando observamos al cuerpo desde uno de sus lados, ya sea izquierdo o derecho, encontramos en la cara posterior del raquis (parte de *atrás* de la columna), curvas que se alternan en todo su recorrido (ver gráfico 2). Aparece una primera curva por debajo de la cabeza, un hueco, una especie de excavación que curva a la columna hacia adelante en toda la región del cuello, conocida como lordosis cervical. A continuación, por debajo del cuello, aparece una *contra-curva*, un saliente convexo en toda la región de la espalda, de modo que la columna a este nivel parece ser empujada hacia atrás; esta curva se conoce con razón con el nombre de cifosis torácica, porque abarca al tórax. Siguiendo nuestro camino descendente encontramos otro hueco en la zona baja de la espalda, otra curva que empuja a la columna hacia adelante y que se conoce como lordosis lumbar, asiento de varios problemas de origen mecánico. Finalmente, y por debajo de la zona lumbar, hallamos la última *contra-curva* que corresponde a la saliente ubicada en la región glútea, la región de la cola, constituida por las vértebras fusionadas que forman dos huesos: el sacro y el cóccis (cifosis sacrococcígea).

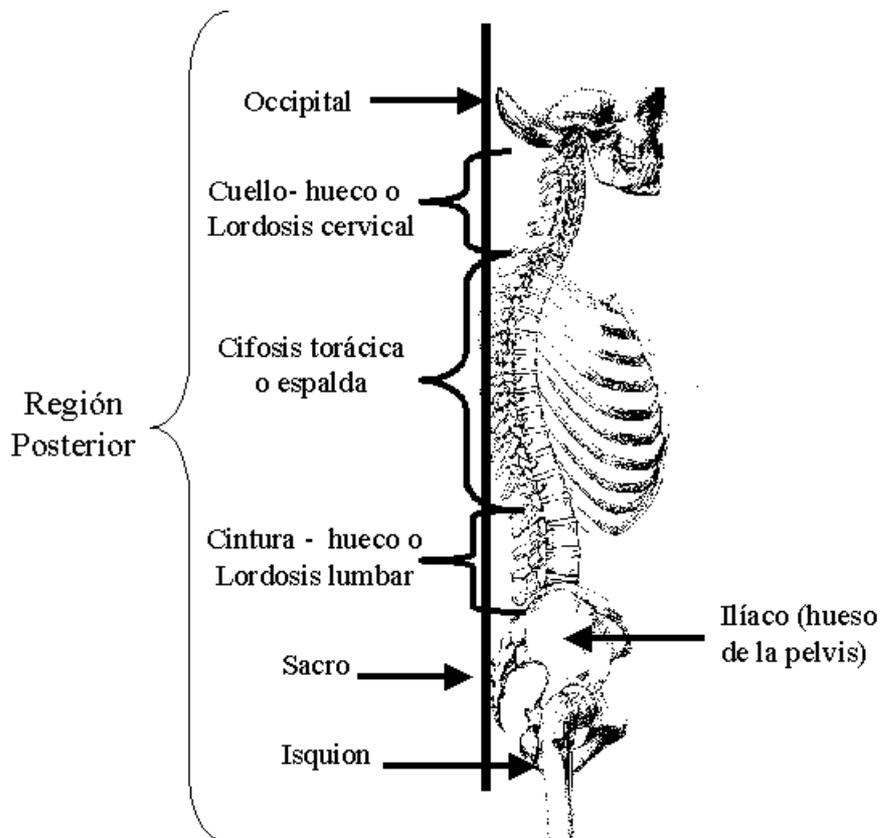


Gráfico 2 – Vista Lateral

En esta descripción anatómica, y continuando nuestra inspección lateral, observamos que también en este plano la cabeza esta equilibrada sin inclinarse hacia delante ni hacia atrás sobre la columna cervical. En este caso, el límite posterior de la cabeza (perteneciente al hueso occipital), forma una línea recta vertical (ver gráfico 2) al unirse a otros dos puntos ubicados en la columna.

Uno de estos puntos se halla a la altura de los huesos omóplatos, en la espalda (ver gráfico 1), y otro en la zona glútea, lugar donde se halla el hueso sacro.

Por último, y observando al cuerpo desde una vista superior, desde la cabeza hacia los pies, la frente, los hombros y la pelvis se hallan en un mismo plano, es decir, no existe rotación hacia ningún lado en ningún sector de la columna.

Sucede que la posición en que se encuentra la columna en la descripción anatómica, coincide con otra que se conoce como posición articular de reposo. La posición articular de reposo es aquella en la que dicha articulación (en este caso, el complejo articular de la columna), se halla en reposo. Es decir, todos los elementos (ligamentos, cápsula articular, músculos, tendones, tejido conectivo no especializado), que hacen posible la unión entre dos o más huesos (articulación) se hallan en su punto máximo de distensión, están relajados al máximo. Esto permite un máximo volumen interno dentro de la articulación, y que la superficie de los huesos que la constituyen tengan el menor contacto entre sí, permitiendo un mayor juego articular (mayor movilidad).

En estado óptimo, la posición anatómica y la posición articular de reposo a nivel de la columna, son coincidentes. Por ende, debemos conseguir la misma posición a la hora de descansar, ya que esto va a permitir que todas las articulaciones que conforman la columna vertebral y su sistema muscular, logren el máximo reposo.

Cuando la columna se aleja de la posición descrita (anatómica o de reposo), el sistema corporal entra en tensión y el descanso se dificulta. Cuanto más se aleja el cuerpo de esta posición, más tensión se genera.

Es decir, toda inclinación lateral (izquierda o derecha), ya sea de la cabeza o cualquier sector de la columna, generará compresión de elementos hacia el lado de la inclinación, y tensión del lado contrario.

Si las curvas de la columna que se observan lateralmente (gráfico 2) se exageran, salimos de la normalidad, y se nombran con el prefijo *hiper*, como: hipercifosis o hiperlordosis lumbar o cervical. Cuando, por el contrario, estas curvas se pierden, tampoco es normal y denominamos el problema como rectificación (cervical, torácica y/o lumbar). Cuando la recta vertical formada por los 3 puntos a nivel occipital, omóplatos y sacro (gráfico 2) se pierde, también salimos de la normalidad, por ejemplo, cuando la cabeza se desplaza hacia adelante o aumenta la curvatura de la espalda (hipercifosis, conocida vulgarmente como *joba*). Una forma sencilla de comprobar la pérdida de la línea que une los 3 puntos en la columna, es apoyando ambos talones, la cola y la espalda contra una pared; si todo está en orden, la cabeza también se apoya contra la pared sin esfuerzo, mientras la mirada continúa horizontal.

Por último, cualquier rotación, ya sea un giro de la cabeza, cuello, espalda o columna lumbar, genera compresión de un lado, mientras el contrario se tensa.

Contrariamente, cuando se cumplen las condiciones anatómicas, en donde todas las articulaciones de la columna están en posición de reposo, podemos afirmar que la columna se encuentra en una posición óptima de relajación, sin compresión ni tensión provocadas por la actitud postural, y es así como debemos buscar el descanso.

¿Cómo?

Si bien existen las más ocurrentes variantes a la hora de elegir la posición para dormir, podemos simplificarlas todas, en 3 actitudes básicas: el decúbito ventral (boca abajo), el decúbito dorsal (mirando el techo) y el decúbito lateral (de costado). Analicemos cada una de ellas en mayor profundidad, para comprender qué le pasa a nuestra columna mientras dormimos, y cómo logramos el premio mayor: ¡descansar!

PANZA ABAJO: LA POSICIÓN PROHIBIDA.

Se llama decúbito a la posición que adopta el cuerpo cuando el hombre o el animal (acá tampoco hay mucha diferencia) está acostado o echado. Recibe los calificativos de lateral, ventral y dorsal según el cuerpo esté echado de costado, sobre el pecho y vientre o sobre la espalda, respectivamente.

En este caso, dormir en decúbito ventral o *boca abajo*, como comúnmente se denomina, es dañino para toda columna. Es la posición en que más se perturban, y en los tres planos del espacio, todos los parámetros que anteriormente fueron citados que, como ya se mencionó, tienen como objetivo final mantener la columna en una posición óptima de reposo.

Empecemos recurriendo al sentido común: imagínense recostados boca abajo con la nariz aprisionada contra el colchón o la almohada; no muchas personas encuentran agradable este modo de respirar. Y como tal acción se torna difícil, todo amante de esta posición opta por girar su cuello (columna cervical), hasta que la cara pueda apoyarse sobre uno de sus lados. Con tan sólo este gesto, ya nos alejamos en gran escala de la posición anatómica o de reposo, en la cual la frente, los hombros y la pelvis se encuentran en un mismo plano, sin rotación.

Esta torsión, además de generar compresión en las articulaciones vertebrales y tensión en ligamentos y músculos, es una rotación máxima por lo que la tensión y compresión generadas también lo son.

Dejemos ahora la imaginación a un lado y pasemos a la práctica para que nuestro cuerpo aprenda sin tener la necesidad de estudiar un texto. En la posición en que te encuentras ahora, en este mismo momento, ya sea sentado o parado, intenta mantener la posición, tal como si estuvieras acostado boca abajo, es decir, con la columna alineada, y, sin girar la espalda ni la cintura, rota tu cuello como si quisieras mirar por encima de tu hombro, (los hombros tampoco deben moverse). Si

todavía no te diste cuenta de la magnitud de la tortura a la que te estás sometiendo, mantén la posición para averiguar cuanto tiempo transcurre sin sentir molestias, no menos de seis o siete horas, que es el período que permaneces en promedio todas las noches durmiendo. Por supuesto que si aguantas más de quince minutos sin moverte, te mereces una mención especial por tener alma de faquir.

Aquí se halla una de las explicaciones de por qué las personas que eligen dormir boca abajo, suelen dar tantas *vuelatas* en la cama: el cuerpo sufre y, aún dormido, cambia la posición para evitar ese daño. Lamentablemente, lo único que se logra al cambiar de una posición incorrecta a otra no menos nociva, es dañar distintos sectores del cuerpo, eso sí, un poco por aquí, otro poco por allá, así tantas zonas del cuerpo y con tanta intensidad, como posiciones y tiempos permanezcamos en cada una de ellas.

Pero queda más, la tortura continúa con otra herramienta digna de ser usada durante la inquisición: la almohada. Otra vez volvamos a la acción, con el cuello rotado al máximo hacia un lado y sin girar los hombros, extiende ahora tu columna hacia atrás, como acercando la cabeza hacia la espalda, tal como lo hace esa almohada favorita que usas. Lógicamente cuanto más grande sea la almohada, más deberás llevar tu cabeza hacia la espalda para imitar la postura que adopta el cuello en la cama, quebrando también mucho más, la línea recta imaginaria que formaba la cabeza, la espalda y la cola.

Si todavía te quedaban dudas de cómo romper una columna al dormir, espero que ahora estés seguro de lo nocivo que es para tu cuello esta postura. Sino, mientras estás sentado y adoptas esta posición del cuello, imitando la postura con almohada durante el sueño, pregúntale a un amigo o familiar qué observa. Si adivina que estás imitando una cómoda posición para dormir, ¡dale un premio por su imaginación!

Toda rotación del cuello genera una inclinación lateral de modo automático, es decir, cada vez que giremos nuestro cuello hacia uno de los lados, éste también se va a inclinar aunque no queramos. Y también sucede de modo inverso, cada vez que inclinemos el cuello hacia uno de los lados, involuntariamente se va a generar una torsión en las vértebras cervicales. Esto sucede, entre otras cosas, por la particular forma que tienen las carillas articulares de las vértebras cervicales (lugar en donde estos huesitos entran en contacto para hacer posible el movimiento). Entonces, cada vez que rotemos el cuello tendremos una inclinación lateral que será transmitida hacia la región torácica (la espalda), ya que es su zona vecina inmediata, y provocará también tensiones musculares a lo largo de ella.

Esto no es todo. La influencia de la acción de la gravedad provoca un avance hacia el colchón a nivel de la columna lumbar (la zona baja de la espalda), aumentando su curvatura (hiperlordosis) y adquiriendo una posición exagerada de *sacar cola*. Esto produce sobrecarga por

compresión de las pequeñas articulaciones que se encuentran en la región posterior de las vértebras, provocando mas compresión cuanto más blando es el colchón, constituyendo una posible fuente generadora de dolor y posteriormente artrosis.

Si a todo este cuadro generado mientras se está acostado boca abajo, le agregamos la flexión de una de las caderas y rodillas (como subiendo un escalón), se crea una influencia sobre la pelvis que se traduce en inclinación y rotación de las vértebras lumbares, situación que suma todavía más tensión a los músculos y ligamentos de la zona.

Aún es posible que existan malentendidos sobre las alteraciones que se producen en los tres niveles de la columna, cuello, espalda y zona lumbar, al dormir boca abajo, así que trataré de ser más claro: ¡está prohibido dormir boca abajo, porque la columna así se rompe!

Si ustedes suelen dormir en esta posición, podrán *apelar* discutiendo sobre la importancia de la comodidad y que tal vez es la única posición en la cual concilian el sueño, encontrando plenamente molesta cualquier otra alternativa. Ahora bien, que la posición les resulte cómoda no significa que sea saludable. Al hablar, por ejemplo, de la forma de sentarse, será muy comfortable hacerlo con los pies sobre un banquito, la cola separada *kilómetros* del respaldo y soportando todo el peso sobre el cuello que se tensa rectificándose... ¡pero nada más lejos de la posición ideal para la columna! Acostados sucede lo mismo. Ustedes podrán dormir como un bebé y ser las personas más felices del mundo al acostarse *boca abajo*, incluso levantarse sin ninguna molestia, pero eso no indica necesariamente que no se estén lesionando.

Es importante comprender que todas las noches se está generando esta tensión-compresión que lastima nuestro cuerpo, (también hay que sumar las horas de siesta para aquellos afortunados que también duermen por la tarde).

Sucede que existe lo que los profesionales conocemos con el nombre de efecto acumulativo de microtraumatismos. Un microtraumatismo es una lesión tan pequeña, que por sí sola no es suficiente para ocasionar un daño apreciable. Su peligro no se encuentra entonces en la intensidad de la lesión, sino en la repetición de la misma, en el efecto acumulativo, ya que cada microtraumatismo se suma al anterior pudiendo, con el tiempo, generar un traumatismo propiamente dicho, es decir, una lesión perceptible de los tejidos.

Para ejemplificar, imaginemos un hermoso dibujo de colores sobre una lámina. Apoyado sobre el delicado gráfico, un gran balde plástico, y sobre el gran balde, una canilla goteando lenta y rítmicamente. Cada pequeña gota representa un microtraumatismo, una cantidad de líquido tan pequeña frente a la gran capacidad del recipiente, que puede considerarse insignificante su peligro para la integridad del dibujo. Podrán caer cientos de esas pequeñas gotas, que aún así el balde podrá seguir albergando muchísimas más. Lo cierto es también que cada gota, cada microtraumatismo, se suma a los anteriores, aumentando el volumen del líquido, el grado de lesión... hasta que el

momento llega, una minúscula gota, una insignificante lesión, derrama el agua sobre la lámina arruinando el dibujo, despierta la sensación de dolor por el daño producido, mientras todos se sorprenden: ¡cómo una pequeña gota pudo arruinar el dibujo, cómo dormir unas horas pudo lastimar mi espalda!

Las lesiones insidiosas existen, lastiman sin provocar dolor... hasta que este aparece, y tal vez ya han pasado años desde que empezó el proceso nocivo y ahora además de prevenir, necesitamos curar.

¡Ojo al piojo!

DECÚBITO DORSAL: UNA OPCIÓN

Dormir *mirando el techo* es una de las dos posibilidades con las que contamos para proteger la columna, a la hora de elegir la posición para dormir o descansar. Un inconveniente que encuentran aquellas personas muy inquietas en la cama, es la necesidad de utilizar muchos accesorios, es decir, almohadas. Estas tienen como finalidad lograr la menor tensión muscular y ligamentaria posible, así es que la adaptación a ellas suele resolverse con tiempo y paciencia.

Desde el vamos, es una de las posiciones más elegidas por la gente para dormir, así que sólo hay que prestar atención a algunos detalles para asegurarnos de no estar generando lesiones cuando adoptamos esta postura. Consideremos entonces, cuáles son estos parámetros a tener en cuenta.

Recostado sobre la espalda, mirando el techo, (nada de *boca arriba*, ¡soy de San Lorenzo!) si no existen alteraciones morfológicas en la columna que requieran de atención kinésica, prácticamente no debemos hacer ningún esfuerzo para mantener aquella recta formada por los puntos ubicados a nivel del hueso occipital en la cabeza, de los omóplatos en la espalda y del hueso sacro en la zona de la cola (gráfico 2), ya que estos tres puntos se hallarán en contacto con el colchón. Tampoco nos será complejo mantener nuestra columna alineada, vista desde el frente o desde atrás, con la cabeza en continuidad con el raquis.

Las dificultades aparecen al tratar de conservar una postura libre de tensiones en las tres curvaturas móviles de la columna (gráfico 2): la lordosis cervical o *hueco del cuello*, la cifosis torácica o *saliente de la espalda* y la lordosis lumbar o *hueco de la parte baja de la espalda* (recuerden que observando la columna de lado empezábamos con un hueco, luego un saliente, luego otro hueco...). Acostados *mirando el techo*, la acción de la gravedad en el último *hueco* de la columna (la lordosis lumbar), queda completamente anulada por la tensión de los músculos y ligamentos de la región.

Al mantener las piernas extendidas se provoca, por transmisión de tensiones musculares desde los muslos hacia la pelvis y desde la pelvis hacia la columna lumbar, un aumento de este *hueco*, lo que conocemos con el nombre de hiperlordosis lumbar. Este *hueco* deja un espacio libre

entre la columna lumbar y el colchón, que se puede registrar fácilmente al pasar la mano por debajo de la zona, y que pone de manifiesto la tensión reinante en los músculos posteriores que son los que sostienen a su vez la exagerada curvatura. Esta tensión genera con el tiempo, una lesión por efecto acumulativo.

La solución para disminuir la tensión de los elementos posteriores de la zona lumbar, la tenemos al modificar la ubicación de los miembros inferiores (muslos, piernas y pies), ya que con sus movimientos se influye, a través de la pelvis, sobre la columna.

El objetivo aquí es claro, se busca el total soporte y contención de la columna lumbar en el colchón, única forma que permite a los músculos de la zona descansar. Para ello, la columna lumbar debe estar apoyada y descargando su peso sobre el colchón.

Esto lo logramos flexionando las rodillas y las caderas, hasta el punto en que las vértebras contacten con la superficie de apoyo. Habrá que flexionar tanto como sea necesario las rodillas y las caderas hasta que esto suceda, ya que el hueco formado entre el apoyo y la zona lumbar indica tensión muscular y ligamentosa. Si bien en condiciones normales una flexión de caderas de 45° es suficiente, en algunos casos se necesita la flexión máxima de 90° tanto a nivel de las caderas como de las rodillas, encontrando aún así pacientes que no logran el completo apoyo de la columna lumbar por patología de la zona. Mantener las piernas flexionadas requerirá uno de los dos accesorios utilizados en esta posición, necesario para evitar la actividad muscular de los miembros inferiores que también deben descansar. Se trata de un almohadón ubicado debajo de las rodillas para sostener la posición (gráfico 3). Personalmente, recomiendo aquellos de goma-espuma con forma triangular, que permiten el contacto de los talones con el colchón y relajan también la articulación del tobillo, pero cualquier relleno es bienvenido: un oso de peluche, una frazada, un hermanito molesto... Su tamaño dependerá de cuánta flexión se requiera para contactar la columna lumbar con el colchón. A tal punto que, en casos extremos, es necesario el apoyo de las piernas sobre un pequeño banco dentro de la cama o, acostados sobre el piso, apoyando las pantorrillas sobre la misma cama, logrando la flexión de caderas y rodillas de 90°.



Gráfico 3 - Dormir "panza arriba"

El segundo accesorio para acomodarnos *panza arriba*, lo utilizamos para proteger a la columna cervical (gráfico 3). Aquí en el cuello también existe una lordosis, un hueco que

normalmente se extiende desde el hueso occipital de la cabeza hasta el comienzo de la espalda (gráfico 2). La almohada deberá respetar, como siempre, la forma del cuello, por lo que tendrá una apariencia de semiesfera que sigue todo el contorno de la curva del cuello únicamente, ya que la cabeza se apoya directamente sobre el colchón. Esta forma permite contener a cada una de las vértebras cervicales, rellenando ese *hueco* cervical y manteniendo la alineación cabeza-espalda-cola (gráfico 2) sobre el colchón.

Confirmar que estás utilizando la almohada correcta es tarea bastante sencilla; para ello puedes utilizar los siguientes consejos: estando recostado mirando el techo, intenta pasar alguno de tus dedos por debajo del cuello. Si lo haces libremente, sin resistencia, es porque la almohada es baja, no es suficiente para rellenar todo ese espacio y no permite el contacto con el cuello, y por ende no hay posibilidad de reposo para los músculos cervicales. Si en la misma posición percibes que el mentón se encuentra más elevado que la frente, existen dos posibilidades: o la almohada ubicada únicamente debajo del cuello es demasiado alta, o bien necesitará un suplemento extra para el apoyo de la cabeza, situación en que deberás consultar con tu kinesiólogo.

Observa que para dormir o descansar en esta posición, la forma de semiesfera de la almohada cervical no es convencional (¿o me vas a decir que en tu familia todos tienen una de éstas?!), y, como su nombre lo indica, debe ser utilizada para la región cervical, únicamente para la región del cuello. El usar una almohada debajo de la cabeza (apoyo occipital), genera una ruptura de la recta occipital-omóplatos-sacro (gráfico 2), por el adelantamiento de la cabeza, provocando tensión en toda la musculatura posterior cervical, por más que exista apoyo en la almohada. Si bien uno o dos centímetros pueden tolerarse dentro de los límites de la normalidad, existen cuadros morfológicos en los cuales es indispensable el apoyo occipital, que será indicado por el kinesiólogo luego de una simple evaluación.

Para volver con los ejemplos y sentir realmente lo que le sucede a tu columna durante las horas de la noche, párate bien erguido y, sin mover la espalda, adelanta la cabeza todo lo que puedas, como si quisieras darle un beso a alguien. Luego mira tus pies y, otra vez, trata de sentir cómo aparecen las molestias a medida que pasa el tiempo. Esto es lo que haces cada vez que duermes en esta posición con una mala almohada o mal ubicada: la almohada adelanta tu cabeza alejándola del colchón con la consecuente tensión posterior, tanto más tensión cuanto más alta es la almohada.

En cuanto a las manos, éstas pueden disponerse en la posición que más te agrada, pero sugiero que se apoyen sobre las caderas, el abdomen, el pecho (tipo momia) o bien sobre dos pequeños almohadones, uno para cada mano, muy útiles en caso de problemas circulatorios y muy cómodos también.

Finalmente, es útil remarcar que, tanto el apoyo lumbar contra el colchón, la flexión de ambas caderas y rodillas, como la correcta ubicación de la cabeza, la columna cervical y los brazos, son mantenidos en forma pasiva. No debe realizarse esfuerzo alguno para mantener estas posiciones, puesto que, de existir contracción muscular, no habría descanso, de ahí la importancia de las distintas almohadas.

Si eres capaz de mantener todos estos requisitos... ¡a soñar con los angelitos!

DECÚBITO LATERAL: LA ELEGIDA

Dormir *de costado* es la posición que más recomiendo a mis pacientes. Es fácil de adquirir y se puede optar por el lado derecho o izquierdo indistintamente para la columna; es útil y necesaria para toda mujer que está embarazada y lo será para toda aquella que quiera estarlo en algún momento; permite mantener sin dificultad todos los requisitos necesarios para la correcta conservación del raquis y, además, es una de las posiciones que instintivamente más elige la gente.

En esta posición, como en la de *panza arriba*, es necesario el uso de almohadas para obtener la postura de reposo que se acerque a la ideal. De no ser así, imagínense lo que sucedería a nivel del cuello por ejemplo: la cabeza *colgaría* comprimiendo el lado del cuello que se encuentra cercano al colchón, y tensaría los músculos cervicales orientados hacia el techo.

Si hay dudas, volvamos a la práctica: sentadito como estás, sin mover la espalda, acerca tu oreja derecha al hombro derecho, sin levantar este hombro, sólo inclinando tu cuello. Esta inclinación se produce, al estar *acostados de costado*, hacia el colchón, con el acercamiento oreja-hombro del lado del cuello que se encuentra cerca del colchón (lado derecho). Cuando no se utiliza almohada o ésta es demasiado baja; a esta compresión se suma la tensión del lado contrario, lado izquierdo del cuello en el ejercicio y lado que queda cerca del techo al estar acostado de costado.

Convengamos que, si bien la elongación muscular (efecto de separar los puntos de inserción de un músculo hasta sentir una tensión no dolorosa) es una herramienta terapéutica de enormes beneficios, ¡no es para ser utilizada mientras se duerme! No podemos confundir un ejercicio terapéutico de estiramiento cervical, cuya duración oscila entre los veinte y los cuarenta segundos, con una actitud sostenida de tensión que puede durar, aproximadamente, entre una y diez horas, dependiendo del tiempo de descanso.

Por lo tanto, necesitamos una almohada cuya altura dependerá, lógicamente, de la constitución física de cada individuo (gráfico 4). Si la almohada es *baja*, la cabeza seguirá inclinada hacia el colchón; si es demasiado *alta*, provocaremos la actitud dañina contraria, es decir, comprimir el lado del cuello orientado hacia el techo y tensar a los músculos cervicales cercanos al colchón.



Gráfico 4 - "Dormir de costado"

Para utilizar correctamente la almohada a nivel cervical en la posición de costado, no es necesario tomar un centímetro y medir con precisión matemática el espacio que existe entre el colchón y la cabeza. Pero si te interesa, esa distancia depende, básicamente, del tamaño y forma de la cabeza y del largo de la clavícula (hueso sobresaliente de la parte anterior y superior del tórax). Entonces, para mantener la cabeza en continuidad con el eje de la columna, basta con usar una almohada del tamaño necesario para rellenar todo ese espacio existente entre el colchón y la cabeza, y percibir a través de nuestros sentidos, que la cabeza no se inclina hacia ningún lado, ni hacia el colchón, ni hacia el techo.

Si lo logramos, nuestra columna estará alineada.

Pero esto no es suficiente para proteger a la región del cuello, porque hasta ahora sólo logramos corregir la posición que evita generar tensión, restando aún brindarle descanso a los músculos cervicales. Recurriendo nuevamente al sencillo gesto de pasar los dedos por debajo del cuello, palparemos si este se encuentra apoyado en la almohada, y si no lo está, entonces sus músculos no están en reposo.

Mantener esta posición durante el descanso, sin un elemento que sostenga a la columna cervical, sólo es posible con una contracción muscular continua, normalmente inconsciente, que puede traer distintos problemas a este nivel por el efecto acumulativo de microtraumatismos. La solución es, entonces, darle al cuello un punto firme en donde apoyarse. Necesitamos pues, colocar la cantidad necesaria de relleno en la almohada para que esta contacte con el cuello, tanto hasta que los dedos de nuestra mano no puedan entrar ni salir libremente por este espacio. Entonces los músculos cervicales podrán darse el lujo de reposar.

Si nos detenemos a observar la almohada cervical ideal, necesaria para ser utilizada al dormir de costado, vemos que su forma es única (gráfico 4): abundante y redondeada en la zona correspondiente al hombro y al cuello (ya que el contorno de esta parte del cuerpo constituye una forma excavada), luego la almohada se excava formando un ahuecamiento para recibir a la cabeza que es circular (¡aunque algunos la tienen más o menos cuadrada!), y mantiene a la vez un espesor suficiente para que la cabeza se alinee con el eje de la columna, como ya hemos visto.

De ahí que las almohadas rectangulares de consistencia firme no sirvan para este fin, puesto que no poseen la ductilidad suficiente como para amoldarse al cuerpo. Pero tampoco las almohadas que son fabricadas con esta forma y que se venden como *almohadas cervicales* son siempre las indicadas, porque la mayoría poseen un tamaño universal, forzando a utilizar la misma almohada a todos sus usuarios. ¿Se imaginan a una menudísima modelo femenina y a un luchador de sumo usando la misma almohada?, o bien a la modelito la almohada le queda gigante, o al muchachote no le sirve ni para apoyar la oreja; otra vez será un cuerpo el que deberá deformarse si es que la almohada no se adecúa a sus formas. Lo mejor será acomodar el relleno de la almohada a tu cuerpo.

Voy a remarcar, aunque resulte obvio y reiterativo después de lo ya escrito, la necesidad de utilizar un soporte cervical adecuado; y le pido a todo lector que use su sentido común, como espero lo haga a lo largo de toda la lectura, ya que no comprendo ni veo las bases en que se apoyan quienes recomiendan *dormir sin almohada* (!?).

Con respecto a la columna lumbar, esta zona baja de la espalda también se verá influida por la posición de las piernas. Si éstas se encuentran extendidas (estiradas), la musculatura de los muslos propaga una tensión que modifica la posición de la pelvis y genera tensión a nivel lumbar, al aumentar su curvatura (hiperlordosis). Por el contrario, si se encuentran en posición fetal (marcada flexión de caderas y rodillas, como un bebé), provocará la rectificación y hasta la inversión de la curvatura lumbar normal, tensando ligamentos y músculos posteriores de la zona.

Existen dos opciones que permiten mantener un hueco lumbar *normal* sin provocar tensión al dormir o descansar de costado. La más indicada y cómoda, pero que requiere también de más espacio en la cama, se logra al ubicar la pierna que contacta con el colchón en extensión (bien estiradita, pero sin forzar), mientras la otra, la que queda más cerca del techo, se apoya sobre una almohada *gigante* que será lo suficientemente *larga* como para abarcar al menos la distancia que existe entre la rodilla y el pie, y lo suficientemente *alta* como para mantener el pie y la rodilla a la misma altura de la cadera (gráficos 4 y 5).



Gráfico 5 - "Dormir de costado" vista superior

La pierna, cómodamente apoyada sobre la gran almohada (pruébenlo, ¡es realmente placentero!), está en flexión de 90° aproximadamente, tanto a nivel de la cadera como de la rodilla. La gran almohada para la pierna, evita el descenso del muslo y la rodilla y el consiguiente arrastre

de la pelvis, que produce rotación de las vértebras de la zona baja de la espalda. Y si existen dudas, ¡a probarlo!, van a ver cómo al estar de costado, con la pierna que está cerca del techo flexionada y sin almohada en donde apoyarse, cae hacia el colchón y les hace girar la columna lumbar (la cintura), provocando en algunas ocasiones hasta una sensación de tensión a este nivel.

Otra opción más simple, aunque no tan ideal, es no utilizar almohada. Consiste en evitar las posiciones extremas de las piernas, ya sea de extensión completa (piernas estiradas como si estuvieran parados) o de posición fetal (flexión exagerada de las rodillas y caderas). Es decir, posicionando las piernas en semiflexión de rodillas y caderas, una pierna sobre la otra, *ni muy muy, ni tan tan*, (tu kinesiólogo puede ampliar la información sobre qué ubicación será más beneficiosa para tu caso en particular).

En algunos pacientes es necesario también, el uso de una última almohada de muy bajo espesor, ubicada entre el colchón y la cresta ilíaca, parte del hueso que se palpa a los lados del cuerpo, a la altura del cinturón, llamado cintura vulgarmente (grafico 1). Esta pequeña almohada busca evitar que por acción de la gravedad se provoque una inclinación lateral de la región lumbar de convexidad hacia el colchón. Nuevamente, recomiendo consultar al kinesiólogo sobre la necesidad de esta última almohada para tu caso.

Tomémonos un respiro intelectual. Dormir en una posición incorrecta puede considerarse un suceso en donde, a cada minuto en dicha actitud, se suman una serie de microtraumatismos, es decir, pequeñas lesiones. Ahora que, por dormir en una mala posición durante algunas horas esta noche, se acumulen tantos microtraumatismos, tantas pequeñas lesiones como para que mañana al despertar, no puedas levantarte por el dolor producido por la gota que rebasa el balde, esa que sumada a las anteriores permitió despertar al dolor, ¡¡¡será una desgraciada mala suerte!!!

Apunto a que, si lo has hecho durante años, toda tu vida dormiste de una forma indebida y poco saludable, deberás preocuparse por modificarlo, pero no necesariamente lo lograrás ya y de una vez y para siempre con sólo proponértelo. Cambiar un hábito añejo no es sólo cuestión de ganas, hay que ser perseverante. Por tal motivo, te sugiero conseguir las almohadas correspondientes hoy (o mañana, no más, para evitar olvidarse), y desde el momento en que las tengas: utilizarlas. Pero atención, que las utilices correctamente no es sinónimo de comodidad plena y de inducción automática al sueño. En algunos casos mas bien produce las sensaciones contrarias, y más aún si habitualmente duermes en decúbito ventral (boca abajo).

Pero como dormir es una necesidad fundamental para el descanso y recuperación del organismo, este hecho será primordial. Si a los quince o veinte minutos de adquirir la posición en estas líneas recomendada, sigues mirando el reloj, olvídate de lo que leíste y, sin ningún remordimiento, vuelve a tu vieja posición viciosa para poder dormirte, ¡pero sólo por esa noche! A la noche siguiente deberás insistir e invertir nuevamente otros quince o veinte minutos en mantener

la posición correcta, y así diariamente, hasta que el cansancio o la costumbre, permitan que te duermas en la posición adecuada.

Para que no te desanimes antes de intentarlo, te comento que, de todos los pacientes que atendí en los últimos cinco años, aquéllos que más tiempo tuvieron que invertir en adquirir una buena postura para dormir, necesitaron de quince minutos diarios de buena voluntad, durante no más de dos semanas seguidas; y quienes mayor dificultad presentaron para incorporarla fueron aquéllos que previamente lo hacían *boca abajo*. Lo mejor de todo: ¡una vez incorporada la nueva posición, no la cambiaron más!

Un comentario de mis pacientes, siempre presente mientras explico y practicamos las posturas para dormir, hace referencia a la inquietud de algunos durante el sueño. Personas que se acuestan *panza arriba* y amanecen *boca abajo*, o que en la cama dan *muchas vueltas dormidos*. Este no es tema de mayor preocupación y escapa a tu control, a no ser que programes la alarma del reloj despertador para que, una vez dormido, ¡te despierte a cada hora y así poder cerciorarte que continuas en la posición recomendada!

Sin embargo, si no existen pesadillas o estrés, o distintos estímulos externos que puedan perturbar el sueño, como ruidos, demasiado calor, mosquitos volando cerca de los oídos, un lechón con dos botellas de vino de cena, etc., el cuerpo en posición cómoda, sin segmentos corporales en tensión, no tendrá necesidad de moverse, y despertará en la misma postura que adoptaste al acostarse, aunque no lo creas.

DE ALMOHADAS Y COLCHONES

Hemos recorrido ya las diferencias que nos presenta cada una de las almohadas usadas para dormir tanto para *acosarse de costado* como *panza arriba*, y nos detuvimos también bastante para comprender el por qué de su particular forma en cada caso. Pasemos ahora a tratar un tema que siempre preocupa a mis pacientes y que, imagino, puede despertar inquietud en vosotros: ¿cuál es el material ideal con el que deben rellenarse las almohadas?

Por costumbre y comodidad se utilizan materiales que pueden ser muy diferentes entre distintas familias, incluso entre los integrantes de un mismo hogar. Así es que dando una mirada en cada cama encontramos almohadas con rellenos como la goma-espuma, guata, plumas de distintos tipos de ave, lana, ladrillo..., pero hasta el día de la fecha, entre todos estos materiales, sólo uno es para mí el relleno elegido: la lana.

Sí, en el mismo relleno de los clásicos *colchones de lana*, se encuentran todas las características que brindan al cuerpo un descanso eficiente: ductilidad, consistencia y suavidad.

La ductilidad es posible gracias a que la almohada esta compuesta por pequeñas pelotitas de lana. Esto permite que el usuario pueda amoldar, como un artista, sin dificultad y de la forma

deseada, a la almohada de sus sueños. Y es especialmente al *acostarse de costado* en donde esta virtud justifica realmente su importancia, dada la particular forma que requiere la almohada para esta posición, ¿recuerdan?, muy *gorda* para el cuello y hombros, y *excavada* para contener a la cabeza.

A su vez este material posee consistencia, mantiene su forma en el tiempo. Se asemeja a lo que en física definimos como rigidez, es decir, la virtud de un cuerpo que, ante la acción de diferentes fuerzas, no cambia de forma, no se deforma. Y, aunque en realidad en la naturaleza los cuerpos rígidos no existen, esta definición sirve para diferenciar grados de rigidez, es decir, cuerpos que se deforman mas o menos ante la aplicación de una misma fuerza. Esta característica, aunque parece contradecir a la anterior, permite que, a pesar del peso de la cabeza y el cuello y del paso del tiempo en esta posición, la forma dada inicialmente a la almohada, antes de acostarse, se mantenga prácticamente igual hasta el momento de levantarse. Para comprender mejor: la ductilidad nos permite darle la forma deseada a nuestra almohada y la consistencia permite que durante toda la noche la almohada mantenga esa forma. Esto es imprescindible debido a las horas que se invierten en dormir.

En una almohada rellena, por ejemplo, de goma espuma, que posee mucha ductilidad, le podemos dar la forma que queremos, pero apenas apoyamos nuestra cabeza sentimos cómo nos hundimos lentamente en ella, perdiendo todo el sostén inicial. La distancia que calculamos para alinear nuestra columna y la cabeza se pierde inmediatamente desde el apoyo de la cabeza, no nos contiene, es poco consistente. En la almohada rellena de lana, luego de apoyar la cabeza y el cuello, sólo se genera una mínima deformación que puede considerarse insignificante para el descanso de la columna. La lana posee mayor consistencia que la goma espuma, ya que se resiste a la deformación con el paso del tiempo.

Pero, además de la ductilidad y la consistencia, hay otras características importantes, porque si no dormimos con un par de ladrillos y cartones como almohada ¡y listo! La lana posee además la particularidad de ser suave, lo que brinda confort al apoyo, propiciando la relajación muscular.

Si les quedan dudas, ya saben, a probar: intenten deformar una almohada con lana, otra con plumas, otra con cascotes... luego acuéstense probando cada una de ellas y vean qué pasa.

Otro punto a favor, es que la lana es fácilmente lavable, (las amas de casa agradecen esta característica), reduciendo los inconvenientes que pueden presentar aquellas personas con asma o que son propensas a tener reacciones alérgicas al polvo doméstico.

Un punto en contra: conseguir esta lana para confeccionar la almohada. Eso es tarea tuya.

En cuanto al resto de las almohadas que sirven para organizarse en la cama, ya sea para sostener las rodillas, antebrazos, caderas, etc., su relleno carece de mayor importancia. Tal vez la goma espuma sea aquí lo más recomendado, justamente porque su menor rigidez da a la almohada

una sensación de ser más *blanda*, mas cómoda. Esto invita a la relajación y el peso de los segmentos corporales que debe soportar no es tan importante como para que se deforme con facilidad. Sin embargo en estas almohadas, más que en ninguna otra, el relleno dependerá de las preferencias de cada usuario.

Con respecto a los colchones, existe una gran variedad de marcas, materiales y precios. Elegir entre láminas de elasticidad modulada por computadora, colchón de látex con barras de diferente densidad, resortes que se deforman a distintas presiones o flotar en un colchón de agua, puede resultar confuso. Éstos y otros sofisticados sistemas, aparatos y aún refinadas investigaciones, no bastan para acallar la llamada de socorro de unos músculos maltratados durante todo el día y que reclaman los cuidados necesarios para poder descansar.

Los kinesiólogos podremos recomendar las más modernas tecnologías pero lo cierto es que éstas pueden resultar inaccesibles y, por otra parte, los detalles que encarecen el producto no necesariamente afectarán en mayor medida a tu descanso, por eso conviene asesorarse bien antes de decidirse a realizar la elección.

Para asegurarte de obtener el colchón adecuado para tu columna, comienza por mirar el que posees actualmente. Nivelando tu vista al ras del colchón, si observas una concavidad en su superficie, tal como si alguien con tu peso estuviera acostado hundiendo el colchón, fíjate si resulta posible reacondicionarlo, porque necesariamente deberás resolver tal problema. Ese *pozo* formado en el colchón indica que éste ha perdido su elasticidad, es decir, la capacidad del material de recuperar la forma que poseía previamente a la deformación, característica que le brinda firmeza y contención a tu columna. Si, al contrario, lo ves horizontal, aún puede servir.

Recuerda que al *acostarse de costado*, la pelvis (*las caderas*) y los hombros, son las partes del cuerpo que más sobresalen y más presión ejercen sobre el colchón, por esto deben poder hundirse en él sin dificultad para que la columna pueda mantenerse alineada. Si esto no sucediera, la columna sería un largo puente colgante entre dos pilares verticales: los hombros y la pelvis, dando forma a la columna de una medialuna de convexidad hacia el colchón. Esto genera, como ya te imaginas, compresión en las articulaciones vertebrales del lado cóncavo (el que está cerca del techo) y tensión en los músculos y ligamentos del lado convexo (el que se apoya en el colchón).

En cambio, *panza arriba*, las zonas corporales más salientes y pesadas se encuentran a nivel de la pelvis, el tórax (espalda) y la cabeza. La superficie de apoyo debe ceder entonces en estas zonas, a fin de que las curvaturas normales de la columna permanezcan invariables.

Comprueba, entonces, la elasticidad de tu colchón o el que quieres comprar, empujando con el peso de tu cuerpo hacia el piso, a través de tus manos. Si es demasiado flexible notarás que tus manos se *hunden* fácilmente en él, sin resistencia, es decir, el colchón no tendrá la suficiente firmeza como para soportar el peso del cuerpo. En este caso se produce el efecto hamaca paraguaya,

en donde la columna no tendrá la contención necesaria permitiendo que se deforme al igual que lo hace el colchón, tal como si estuvieras recostado sobre una hamaca paraguaya. Si por el contrario, notas que tus manos no pueden avanzar al ejercer la presión hacia el piso, o que lo hacen en poca profundidad y con gran esfuerzo, el colchón será demasiado *duro*. En este caso se produce el efecto piso, en donde el propio cuerpo es el que tendrá que deformarse para acomodarse a la superficie rígida del colchón, tal como si se recostara sobre el piso. Entre estos dos extremos, entre *muy duro* y *muy blando*, encontramos la amplia gama de lo que llamamos *el colchón adecuado*. Es firme, pero no rígido (indeformable); es suave y confortable, pero no *blando*; contiene al cuerpo para que no se *hunda* en él, pero cede ante las zonas de mayor presión (hombros y caderas al estar de costado y cabeza, pelvis y columna torácica al estar panza arriba). En nuestro sencillo examen, nuestras manos se hundirán sintiendo una fuerza en sentido contrario, es decir, hacia el techo, que se resiste a la presión, e inmediatamente después de empujar el colchón adquiere su forma original.

En cuanto a los colchones de agua considero, muy particularmente, que al menos presenta la ventaja de proporcionar un poco de fantasía en determinadas circunstancias, pero no más.

A LA HORA DE ACOSTARSE... Y DE LEVANTARSE

Hay que seguir el ejemplo que nos dan nuestras mascotas. Estos animalitos que alegran nuestros días, luego del descanso inician la mañana con unos lentos movimientos de las patitas y la columna. Se estiran, se revuelcan y arquean la espalda antes de iniciar sus ocupaciones caninas o gatunas cotidianas. Esto estimula a los músculos relajados por el sueño, le indica a los *motores* que se preparen para la actividad, *entran en calor*. La naturaleza es sabia, y esa necesidad que tenemos de estirar los brazos y las piernas mientras bostezamos cada mañana, no hace más que cumplir con este objetivo, al igual que lo hace con el perro o cualquier otro animal. Sin embargo, no es un acto llevado a cabo por todos los humanos.

Básicamente existen dos comportamientos matutinos entre los bípedos llamados inteligentes. Por un lado, están aquellos que tienen la necesidad de tomarse unos minutos cada mañana sólo para ser disfrutados preparándose unos mates, leer las noticias, escuchar música, ducharse con calma..., ¡nunca unos instantes para acondicionar los músculos y articulaciones, para amigarnos con nuestro cuerpo y disfrutar al sentirnos bien! Sin embargo, tal vez son los más dóciles y mejor predispuestos a la hora de incorporar algunos minutos de ejercicio cada mañana, porque sólo se trata de intercambiar sensaciones placenteras, como unos segundos de elongación en los músculos del cuello entre mate y mate, o bajo la ducha.

Los más complicados, en cambio, son aquellos que conforman el otro grupo, quienes sufren ataques de mal humor con sólo pensar en despertarse un minuto antes de lo programado. Aquéllos que no se desperezan, no se preparan para bajar al mundo, sino que, muy por el contrario, saltan de

la cama para apagar el despertador mientras se visten. Los mismos que toman un vaso de leche (si es que desayunan) mientras se lavan la cara (¡son verdaderos acróbatas!), y en sólo cinco minutos ya están viajando hacia sus respectivos trabajos. La urgencia por hacer, la necesidad de *no perder tiempo*, hace que, para estas personas, sea realmente difícil cambiar de hábito, cambiar esa actitud ansiosa frente al mundo por una más calma y provechosa, aunque tan sólo se trate de un par de minutos por la mañana. Lógicamente, esos segundos de estiramiento en la cama, tan placenteros como necesarios, no tienen lugar porque ya están programados para saltar, literalmente, de la cama.

Como es un tema que escapa a los deseos informativos de estas líneas, sólo mencionaré que aquel que toma conciencia y persevera, logra sus objetivos. Es una elección.

Si continuamos aprendiendo de las actitudes de los animalitos que nos acompañan en nuestra casa, observamos que cada vez que deciden ir a descansar, también tienen un ritual. En el lugar donde eligen recostarse, previamente, realizan algunos movimientos peculiares. Por ejemplo los perros, dan algunas vueltas sobre el sitio y sólo después se echan. Como si tuvieran la necesidad de *preparar* el lugar. Me gusta pensar que también son ejercicios que les indicó el kinesiólogo.

Realizar ejercicios simples de estiramiento antes del desayuno y/o antes de ir a dormir, y si es bajo una ducha bien caliente mejor, tienen un efecto beneficioso por diferentes mecanismos. Debemos tomarnos unos instantes para estirarnos y desperezarnos, y no huir de la cama despavoridos, aunque cada minuto de más valga oro, ni tampoco dejarnos caer simplemente en el lecho, sin ablandar a los músculos y articulaciones exigidas durante la jornada. Eso sí, no des vueltas a la cama como tu perro antes de acostarte, mejor infórmate de cuáles son los ejercicios más convenientes para tí.

Ahora que posees cierta información eres consciente de que el dormir ya no es simplemente cerrar los ojos hasta la mañana siguiente, no al menos que tu columna no te importe. Y aún queda más por hacer cuando hablamos de descanso, y se trata de la manera en que nos acostamos y levantamos de la cama todos los días.

Previamente explicaré en forma breve algunos conceptos de anatomía y biomecánica que ayudarán a justificar la razón del por qué de cada consejo, y espero faciliten la comprensión del texto.

Cada vez que desde la posición de acostado *panza arriba*, flexionas la columna hasta sentarte, tal como si hicieras ejercicios para los abdominales, la curva que tenemos en la parte baja de la espalda (la lordosis lumbar) deja de ser un *hueco* para transformarse en una curva *saliente*, es decir, la curvatura se invierte. Por este efecto se produce una tensión de los elementos lumbares posteriores (músculos, ligamentos, cápsula articular), que generalmente se encuentran irritados en todo proceso de lumbalgia (dolor en la zona lumbar).

Si partimos de la base de que al menos una vez por día te levantas de la cama, unas 365 veces al año, se realizan unas mil ochocientas veinticinco tensiones en sólo cinco años, y si le agregamos una siestita diaria: ¡3.650 pequeñas lesiones! Esto nos recuerda el efecto acumulativo, el de las gotitas cayendo en el balde. A esto aún no le hemos sumado cada una de las microlesiones producidas con los ejercicios sin supervisión o mal indicados, como ese dañino ejercicio llamado *abdominales*, en donde el pecho debe acercarse al máximo a las rodillas que se encuentran flexionadas, o aquel en donde, desde la posición de pie, de forma brusca se debe tocar el piso con ambas manos sin flexionar las rodillas, varias veces por minuto. Pero lo peor es que veinte años después y en pleno siglo XXI algunos profesores de educación física (!) siguen con la misma escuela de formación, utilizando caducados ejercicios que sólo favorecen a la creación de futuros pacientes. Así que presta atención, si un ejercicio genera molestia o dolor, seguro te está lastimando.

Volviendo a nuestro deseo de acostarnos y levantarnos de la cama sin provocar daño, te recuerdo que los pasos a seguir no sólo son sencillos, sino que además son de realización confortable ya que no exigen esfuerzo.

Para acostarte, lo primero que debes hacer es sentarte en la cama como lo harías en una silla: sacando cola y descargando el peso del cuerpo en las piernas que están flexionadas y en los brazos que se apoyan en la cama o en las rodillas. Una vez sentado, simplemente déjate caer de forma controlada sobre uno de los costados de tu cuerpo, acercando la cabeza a la almohada mientras subes las piernas. Este simple gesto es importante, ya que son tus brazos apoyados en la cama los que amortiguarán la caída, mientras tus piernas se alejan del piso para ser subidas a la cama, brindándole a la columna una estabilidad dada por un movimiento en bloque que evita cualquier inclinación lateral, tal como si llevaras un corsé. Este último punto resulta esencial en aquellas personas con dolor localizado a nivel de la columna, ya que evitar todo movimiento posible en este sector disminuye el riesgo de aparición o acentuación del dolor. Si la posición de descanso es de costado, sólo resta acomodar la almohada apropiadamente. En caso de dormir *panza arriba*, deberás girar todo el cuerpo 90° hasta esta posición, buscando rotar los hombros y las caderas al mismo tiempo (movimiento en bloque) para evitar la rotación a nivel vertebral.

Para levantarte desde la posición acostada (gráficos 6a, 6b, 6c, 6d y 6e), deberás partir desde la posición inicial de decúbito lateral (de costado), aún cuando tu posición nocturna de descanso sea *panza arriba*.

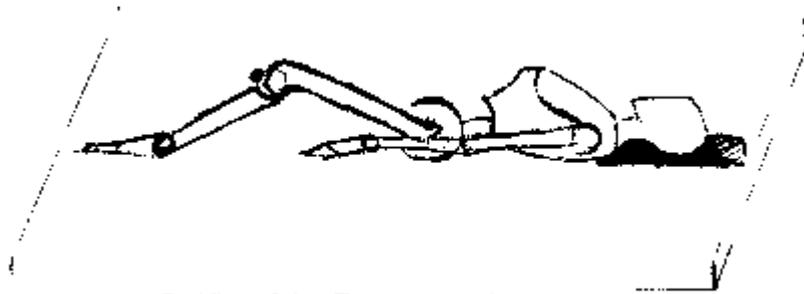


Gráfico 6A - De acostado a sentado

En este último caso deberás rotar nuevamente tu cuerpo 90° hacia el lado en que descenderás de la cama. Para evitar tensión en cualquier sector de la columna, debes procurar generar la rotación del cuerpo utilizando la fuerza de tus brazos y piernas, cuidando de rotar cabeza, hombros y caderas al mismo tiempo, tal como si tuvieras un yeso a lo largo de toda tu espalda.

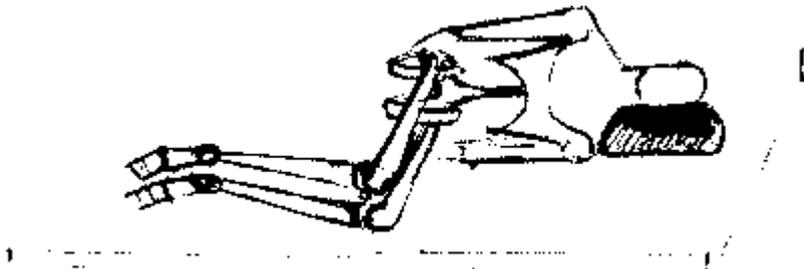


Gráfico 6B - De acostado a sentado

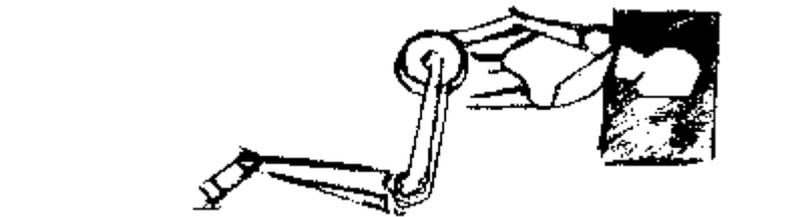


Gráfico 6C - De acostado a sentado

Una vez en posición de costado, con las caderas y las rodillas en flexión simétrica de 90° , dejarás asomar las piernas, desde las rodillas hasta los pies, y por acción de la gravedad las dejarás descender hasta apoyar los pies en el piso. Al mismo tiempo, aprovecharás el peso de tus piernas para impulsar el tronco con tus brazos empujando la cama, ya que toda la parte del cuerpo que se halla por encima de la pelvis (la mitad más pesada del cuerpo), estará luchando contra la acción de la gravedad. Otra vez se evitan los esfuerzos en la columna, la fuerza la realizan los brazos.

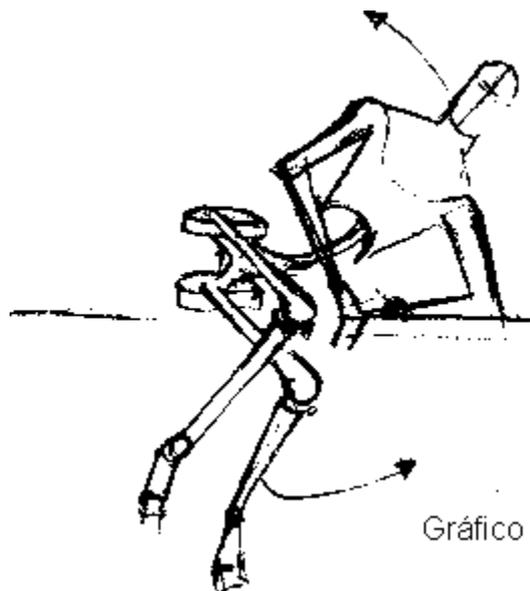


Gráfico 6 D

Una vez sentado, te incorporarás como lo haces desde una silla: descargando correctamente el peso en ambos pies e impulsándote con las manos mientras controlas la curvatura lumbar, es decir, evitando *perder* el normal ahuecamiento de la columna, tal como si estuvieras *sacando cola*.

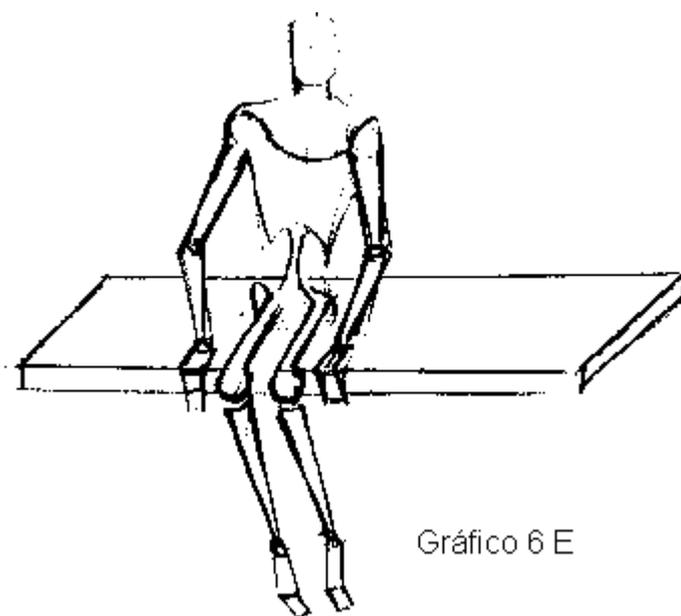


Gráfico 6 E

LEER Y VER TELEVISIÓN EN LA CAMA... ¡AY, AY, AY!

Aún después de explicar la situación ideal en la cual deberíamos cuidar nuestra columna mientras permanecemos acostados, y de comprender que cuanto más nos alejemos de esa situación óptima, más estaremos lesionando nuestro cuerpo, siempre está quien se tiente de preguntar, tal vez esperando una respuesta sin lógica que satisfaga sus deseos imposibles, aquello que es incuestionable: ¿se puede leer o mirar televisión en la cama?

Si uno se acuesta de costado y tiene el televisor a la altura de la vista, al costado de su cama y apoyado sobre uno de sus lados, no hay problema. Si permanece *panza para arriba* y posee el televisor a nivel de sus ojos firmemente colgado desde el techo, la respuesta también es afirmativa. Pero si no quieres tumbar el televisor porque el resto de las personas que conviven contigo se quejan, o bien no lo quieres colgar encima de tu cama desde el techo por temor a que se te caiga en la cabeza, la respuesta es un contundente NO, y si la ironía no fue lo suficientemente clara, te lo repito: ¡NO!

Es imposible que en cualquiera de las dos posiciones recomendadas para dormir, ya sea de costado o panza arriba, se pueda ver televisión sin perturbar, al menos en cierta medida, ese equilibrio de tensiones que buscamos...salvo que tumbemos la tele o la colguemos encima de nuestra cabeza, ¿está claro?

Y para leer sucede lo mismo, se debe respetar sí o sí la posición sugerida para el descanso. Y modificar todo lo que sea necesario en el resto de nuestro cuerpo para preservar la columna, es una tarea tan complicada y sobrecarga tanto a la acción muscular de los brazos, que no sólo no lo recomiendo, sino que tú mismo comprobarás como te cansas rápidamente de la posición, siempre y cuando la columna esté correctamente alineada.

Como siempre y como en todo, es otra elección. Es cuestión de hacerse cargo, de ser responsable de las consecuencias devenidas por las elecciones tomadas. Si desde la cama te quedas durante tres horas mirando la película Titanic, o lees completito el libro de Papillón, después, cuando aparezcan las molestias o dolores, tienes prohibido decirnos "no sé por qué me duele".

Recomiendo entonces la silla adecuada al lado de la cama para poder ver la televisión antes de acostarse, y la silla con el escritorio y el correspondiente atril en la habitación, para poder leer por las noches y estar cerca para que, en sólo segundos, te sumerjas en el mejor de los descansos.

¡Buenas noches!