

3. ¿Es una “mala postura” la causa habitual del dolor de espalda?

María, de 32 años, trabaja como arquitecta. Pasa la mayor parte del día frente al ordenador, dibujando cuidadosamente planos de edificios. Durante meses se había despertado con rigidez en la zona lumbar. Lo primero que pensó fue: «*Debe de ser mi postura*».

Empezó a prestar atención a cada postura que adoptaba: cómo se sentaba, cómo se inclinaba, e incluso cómo dormía. Cada vez que sentía un pinchazo, enderezaba la espalda al instante, por miedo a lesionarse la columna. Compró una silla cara, utilizó un cojín lumbar y descargó una aplicación que le recordaba que debía sentarse erguida cada 20 minutos. Aun así, el dolor iba y venía.

En el trabajo, sus compañeros bromeaban diciendo que parecía una estatua. Incluso en casa, viendo la televisión, no se atrevía a encorvarse. Cuando el malestar se extendió a los hombros, se sintió frustrada. «*Lo estoy haciendo todo bien*», decía, «*pero me sigue doliendo la espalda*».

Una tarde, una amiga le comentó que ella también tenía dolor de espalda, a pesar de ser muy activa y tener una postura perfecta. Eso confundió aún más a María. Si la culpa era de la postura, ¿por qué tantas personas con hábitos diferentes tenían el mismo problema?

Más tarde, su fisioterapeuta sonrió y le preguntó amablemente: «*¿Crees que solo hay una forma correcta de sentarse?*». La pregunta se quedó en la mente de María mientras salía de la clínica, sentada de forma un poco más natural que antes.



Habilidades que puedes desarrollar viendo el siguiente vídeo:

- Comprender que no existe una postura «perfecta» para tener una espalda sana.
- Identificar que el dolor puede deberse a muchos factores (movimiento, tensión, fatiga) y no solo a la postura.
- Aprender a variar las posiciones y a escuchar las señales del cuerpo sin miedo.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/QWwiHqknUYU>

3.1. ¿Es la mala postura realmente el problema?

Muchas personas intentan mantener lo que consideran una "buena postura" todo el tiempo para evitar el dolor de espalda.

Sin embargo, la ciencia sugiere que el problema del dolor no se debe tanto a una mala postura, sino con la cantidad de tiempo que pasamos sin modificarla.

Sabemos por las investigaciones que no existe una postura ideal que se adapte a todos. Más bien, algunas personas pueden sentarse como quieran, mientras que otras sienten que necesitan moverse o cambiar de postura para evitar el dolor. Pero... ¿sabes cómo puedes manejar tu dolor?

3.2. ¿Cuáles son los factores, además de la postura, sobre los que puedes actuar?

Aquí hay algunas ideas sobre cómo controlar el dolor de espalda:

1. **Saliendo a caminar una o varias veces al día.** Un estilo de vida sedentario que implique estar sentado todo el día es perjudicial para la salud. En cambio, caminar a un ritmo moderado puede reducir el dolor de espalda en duración e intensidad.

Si tu trabajo puede considerarse como "trabajo de oficina", podrías beneficiarte del entrenamiento de fuerza. Puede ser un programa de tan solo 5 minutos, que podrías realizar cerca de tu escritorio, o en el gimnasio.

2. **Comprendiendo tu dolor.** Si sabes qué lo empeora y cómo aliviarlo o incluso hacerlo desaparecer, entonces tienes el control de tu dolor. Este es un paso importante en tu automanejo del dolor.

Técnicas como distraerte del trabajo, escuchar un audiolibro o estar con amigos pueden ser muy útiles. Además, aplicar calor con una bolsa térmica o una ducha caliente, por ejemplo, suele ayudar a reducir el dolor.

Recuerda que la mayoría de las técnicas y tratamientos solo funcionan a corto plazo, pero una vez que aprendas a usarlos, podrás recurrir a ellos cuando quieras o lo necesites.

3. **Tomándote un descanso.** Si tu trabajo incluye posiciones estáticas, repetitivas o incómodas, es posible que los pequeños descansos puedan ser muy útiles. Para algunas personas, hacer descansos de tan sólo 5 minutos puede ayudar.

En lugar de intentar mantener una “postura erguida perfecta”, intenta centrarte en aprender técnicas para controlar el dolor. Cada persona desarrolla sus propias estrategias, que pueden ir desde cambiar de postura con frecuencia o adoptar una postura más relajada al sentarse, hasta salir a caminar, incorporar entrenamiento de fuerza o hacer pausas breves a lo largo del día.



¿Es una “mala postura” la causa habitual del dolor de espalda?

Mensajes clave:

No existe una postura correcta o incorrecta, pero permanecer en la misma posición durante mucho tiempo puede resultar incómodo. La mala postura no es la causa principal del dolor de espalda, ni la buena postura es la solución, ya que no existe.

Es importante moverse y aprender a controlar el dolor. Por ejemplo, realiza estiramientos o ve cambiando de posición si tienes que estar mucho rato en el mismo sitio. Al comprender qué es lo que realmente afecta tu dolor y contar con las herramientas para controlarlo, podrás tomar medidas para mejorar tu bienestar y sentirte con más control corporal.