

Somos el punto de referencia exacto para su protección y la eficaz administración de sus riesgos

Boletín informativo

La importancia de cuidar nuestra columna vertebral.

La columna es el pilar fundamental para una vida saludable; un fallo en ella repercute con el tiempo en problemas de salud que van más allá del dolor de espalda. La columna vertebral es la estructura que da forma a nuestro cuello y espalda; está formada principalmente por una serie de huesos (llamados vértebras) que se montan unos encima de otros como una torre de cubos formando la columna vertebral. Entre cada dos vértebras hay una "almohadilla" que es el disco intervertebral que, cuando se daña, causa las tan temidas hernias discales. La columna vertebral continúa por la parte superior con los huesos del cráneo, y por la inferior, termina con el sacro que forma parte de la pelvis.

La **columna cervical** son las primeras siete vértebras que nos permiten mover la cabeza en diferentes direcciones.

La **columna dorsal** está formada por las siguientes 12 vértebras, que tienen la particularidad de que se articulan con las costillas (la caja torácica está formada por las costillas que nacen de las vértebras de la columna dorsal).

La **columna lumbar** es la continuación de la zona dorsal formada por cinco vértebras lumbares, que forman la parte baja de la espalda.



El **sacro** es la parte final de la columna y forma parte de la pelvis; está formada por una serie de vértebras que están fusionadas entre sí y no se articulan como todas las anteriores.

En cuanto a los problemas de columna, algunos factores de riesgo son:



- Trabajo manual pesado
- Levantamiento de peso y giros repetitivos
- Sobrecarga postural
- Vibración corporal total
- Trabajo monótono
- Estrés laboral
- Sedentarismo o poca actividad física
- Tabaquismo

El cuidado de la columna es esencial para disfrutar de una calidad de vida óptima; una columna mal alineada da lugar a todo tipo de problemas neurológicos y orgánicos a causa de las interferencias que se producen en las señales nerviosas.

Todos utilizamos medidas de higiene para nuestros dientes, oídos, cabello o piel, pero muy pocos conocemos el concepto de higiene de columna, el cual es un sistema de principios para prevenir enfermedades; esto es, todas las acciones encaminadas a prevenir lesiones en nuestra columna vertebral y, si las hay, evitar su empeoramiento.

Tips para mejorar la salud de la columna:

Levantarse de la cama de lado, impulsándose con el antebrazo.

Incorrecto

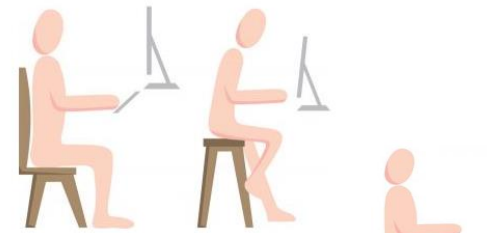
Correcto



Al trabajar frente a la computadora, la pantalla debe quedar a la altura de los ojos y frente a ti, para que no tengas el cuello inclinado ni para arriba, ni para abajo, ni tengas que rotarlo.

Correcto

Incorrecto



Cuando vayas a cargar objetos pesados, agáchate flexionando las rodillas y cárgalo pegándolo a tu cuerpo, nunca doblando tu espalda hacia enfrente.



Cuando quieras alcanzar objetos altos, no te estires: usa un banquito para que quede a la altura de los hombros.



El uso de un calzado adecuado es importante; los planos, sin suela (o muy poca) y los tacones muy altos son malísimos para nuestra postura. Lo ideal es que los zapatos tengan una suela o tacón entre dos y cinco centímetros de alto.

Fuente: Secretaría de Salud / OMS y <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/columna-vertebral-o-raquis>

En Protección Dinámica nos preocupamos por tu salud y nos aseguramos de que vivas tranquilo porque tenemos soluciones flexibles y opciones de seguro que se adaptan a tus necesidades personales, familiares y de negocio, garantizando la mejor protección con coberturas adecuadas.



CONTACTO

vm_ventas@protecciondinamica.com
ventas@protecciondinamica.com
www.protecciondinamica.com



Periférico Sur 5452 Col. Olímpica, Coyoacán Ciudad de México, CP. 04710 México.
Teléfono: 52 (55) 5549 3680, 5484 0900 y 5447 0400.
Lada: 01 800 021 0654

Aviso de Privacidad