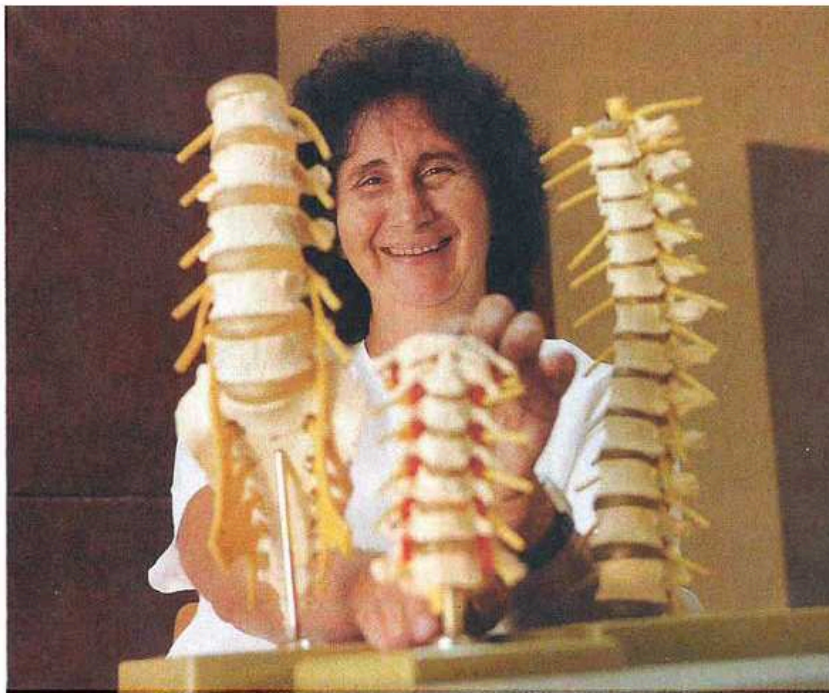


Yo Digo

La profesora Ester Arditti de Freund es kinesióloga y fisiatra, egresada de la Universidad de Buenos Aires con diploma de honor. Es miembro titular de la Academia Argentina de Kinesiología y Fisiatría e integrante del Comité Científico de Kinesiología y de la Asociación Médica Argentina.



Arditti de Freund dice que se puede hacer bastante para evitar dolores de columna.

Cuando el dolor está en la columna

Si usted se siente, al fin de un día de trabajo, agotado y dolorido en el cuello o la cintura, le cuento que el 80% de la población mundial ha sufrido en algún momento estos problemas. No es casual, algo de genético hay, pero no todo. Usted puede hacer bastante para evitarlos. *Para el oficinista:* Habrá leído varias veces sobre que la altura del escritorio y de la silla deben adecuarse a la altura de su estómago, que el respaldo de la silla debe regularse y ser lo más anatómico posible, esto quiere decir que debe tener una leve curva para sostener mejor su zona lumbar. Y que la silla no tenga rueditas, así lo obliga a levantarse cada tanto. Es importante la luz para proteger su visión, en especial si el uso de la computadora es exigente. El mouse debe ser anatómico (los más contenedores de su palma son mejores) y es preferible que el teclado tenga apoyo de muñecas. *Para el ama de casa:* Usted realiza todo con amor pero el trabajo es arduo, ante todo recuerde agacharse con las rodillas dobladas, nunca estiradas. Trate de no efectuar los mismos movimientos durante largo tiempo, por ejemplo: planchar o limpiar los

vidrios; el problema es la reiteración del movimiento en tiempo prolongado. Si levanta peso (macetas o muebles) solicite ayuda, recuerde que puede levantar sólo hasta el 10% de su peso corporal. *Consejos generales:* Duerma las horas necesarias en un colchón, preferentemente de espuma de látex, con una almohada que contenga su cuello. Acá van algunos ejercicios simples. Mueva su cabeza a los lados (como si quisiera abarcar con la mirada el máximo posible). Lleve su cabeza hacia atrás y adelante suavemente (no lo haga si eso lo mareo). Levante los hombros como diciendo “¡qué me importa!” varias veces, luego haga lo mismo con uno y otro hombro y gírelos en redondo. Suba y baje los brazos y haga movimientos como si luchara en esgrima. Salte en el lugar suavemente y flexiónese y estírese como bostezando. Ya sé que le parecerá difícil, pero a lo mejor todo esto lo puede hacer en dos minutos en el baño, o preparándose un refresco (no dije café ya que es excitante y no recomendable). En fin, recuerde que tiene una sola columna y que ¡aún no se fabrican repuestos!

