

## 10 vicios de postura, Esclerosis Múltiple

Aparato Músculo-Esquelético 26 de febrero de 2012 Visitas: 229 **10 vicios de postura** Muchos tenemos vicios de postura, pero hay algunos que pueden desembocar en una intervención quirúrgica. Publicación: 26 feb 2012 Autor:

Diane Pérez Los vicios de postura suelen presentarse desde la adolescencia, cuando termina el crecimiento del aparato músculo-esquelético y no se cuenta con una conciencia real de las dimensiones del cuerpo. Desafortunadamente, muchos de estos vicios permanecen en la edad adulta y desembocan en trastornos que en casos extremos culminan en verdaderos problemas de salud, que terminan en un quirófano. Pero veamos cuáles son los 10 vicios de postura más comunes.

- 1.- Caminar jorobados: Es muy común que los adolescentes caminen encorvados, en parte por cuestiones físicas, pero también por una actitud introvertida ante la vida. En el caso de las jóvenes adolescentes, es frecuente que deseen esconder el crecimiento de sus senos, cuando éstos comienzan a aumentar de tamaño (aunque las chicas empiezan a superar esta etapa a edades cada vez más tempranas, sometiéndose incluso a cirugías para aumentar el tamaño del busto). En algunos casos, el caminar jorobados persiste en la edad adulta, ya sea por complejos de que se es demasiado alto(a), o simplemente por timidez. Pero finalmente, desde el punto de vista ortopédico, la mejor forma de caminar erecto, es fortaleciendo los músculos del abdomen y los de la espalda, con los **ejercicios de Williams**.
- 2.- Tener el cuello flexionado frente a la computadora: la tecnología nos lleva pasar cada vez más tiempo frente al ordenador por cuestiones de **trabajo** o entretenimiento. Las redes sociales han contribuido sustancialmente a este tipo de vicios posturales. Las personas suelen desarrollar contracturas en los músculos del cuello que ocasionan dolor y requieren de ejercicios, antiinflamatorios y analgésicos para sentirse mejor. Para evitar este vicio postural es importante que la pantalla de la computadora se encuentre a la altura de los ojos para trabajar con la cabeza erguida.
- 3.- Dolor de pulgar por usar el BBM: los teléfonos celulares han prolongado sustancialmente la comunicación entre los seres humanos y el uso excesivo de las Blackberries para enviar mensajes hace que los jóvenes, pero también los adultos presenten lesiones de tendones que ocasionan dolor intenso a nivel de la cara interna de la mano y el dedo pulgar, que es el actor principal en este tipo de comunicación. El problema se diagnostica hoy como **tendinitis por celular** y puede llegar a requerir de cirugía para erradicarse.
- 4.- **Síndrome del túnel del carpo**: este inicial hormigueo de la mano por usar el ratón de la computadora o escribir flexionando las muñecas puede desembocar en severos calambres y dolor capaz de irradiarse al antebrazo. Para evitarlo es fundamental que el teclado de la computadora se encuentre a la altura apropiada de tal forma que el esfuerzo de las manos y los dedos sea el menor posible.
- 5.- Caminar con los pies hacia los lados: Si bien el caminar con las puntas de los pies hacia el exterior es más

frecuente en personas con pie plano, en algunos casos ocurre por mero vicio postural y se corrige con plantillas ortopédicas. 6.- Caminar con las puntas de los pies hacia dentro: lo que se conoce como hallux varus es una patología de nacimiento que puede tratarse con zapatos ortopédicos o en casos extremos con cirugía. Sin embargo, nuevamente, hay personas, que se acostumbran a caminar de esta manera, lesionando la cara externa de su planta del pie. 7.- Daño en la columna por bolsas pesadas: Conforme aumenta el tamaño de la bolsa, necesariamente se incrementa su peso, porque las mujeres la llenamos hasta agotar cualquier espacio disponible con artículos, que en la mayoría de los casos no necesitamos y a veces ni nos acordamos que venimos cargando. La bolsa de una mujer, llega a pesar varios kilos y generalmente, una las porta en un solo hombro, ocasionando una carga excesiva de un solo lado. Esto termina por lesionar la columna vertebral puesto que se dañan las articulaciones que se encuentran entre cada hueso de la columna, llamadas discos intervertebrales. 8.- Cruzar las piernas: es un vicio postural tan, pero tan común, que ni siquiera lo consideramos un vicio. Sin embargo, está demostrado que cruzar las piernas ocasiona una circulación deficiente en los miembros inferiores. De tal forma que una persona que tiene tendencia a desarrollar **várices** debe evitar a toda costa este vicio de postura. 9.- No recargarse en las sillas: muchas veces las personas se sientan sin recargarse en el respaldo de la silla. Por pena, por prisa o por no alcanzar el piso con los pies, hay personas que se sientan en el borde de una silla o sillón y permanecen en esta posición por horas, sin contar con un soporte. Además es fundamental que los respaldos cuenten con soporte para la región lumbar y de esta forma se evite una carga excesiva para esta región de la espalda. 10.- Permanecer largo tiempo en el escusado: Si eres de los que se llevan revistas al baño y permaneces sentado un rato leyendo mientras defecas, te tengo la pésima noticia de que este vicio favorece el desarrollo de hemorroides. De entrada, la **posición idónea del humano para defecar**, no es sentado en el escusado, pero además, al estar sentado sobre el asiento del WC se favorece la mala circulación sanguínea de los miembros inferiores y el pujar en exceso propicia las hemorroides, que son várices de las venas del recto.