

Importante mantener postura correcta para evitar lesiones de columna

Especialistas en rehabilitación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) señalaron la importancia de mantener una buena postura, como medida de prevención para evitar lesiones en la columna.

El jefe del Servicio de Terapias de la Unidad de Medicina Física y Rehabilitación del Centro Médico Nacional Siglo XXI, Ricardo Lamadrid Monroy, informó que el IMSS efectúa terapias ocupacionales para ayudar a los derechohabientes (persona que deriva su derecho de otra) a recuperarse de alguna lesión ocasionada por accidentes o padecimientos crónicos degenerativos.



En un comunicado indicó que en el caso de la columna se diseñó un programa de higiene con medidas preventivas y correctivas para que el paciente aprenda a adoptar una postura correcta al estar sentado, de pie, acostado y al cargar objetos.

"Las recomendaciones para el paciente indican controlar su peso, levantar flexionando las rodillas, dormir en una cama de base firme, y al bajar objetos de sitios que rebasen la altura de la persona utilizar bancos". El especialista dijo que las terapias están planeadas para evitar complicaciones de salud como dolor lumbar, hernia discal, desviaciones de la columna y laterales, y aumento de la joroba.

Monroy expuso que se llevan a cabo sesiones grupales en escuelas y centros de trabajo para difundir el programa de higiene de la columna con fines preventivos. Detalló que en el 2007 el IMSS proporcionó 755 mil de estas sesiones especializadas a 264 mil pacientes, y señaló que las terapias son de gran importancia pues se pueden prevenir incapacidades por enfermedad, accidentes de trabajo, lesiones en el hogar o en la actividad deportiva. "La intención es cuidar la columna a largo plazo para mantener la calidad de vida durante la edad adulta".

Fuente: Notimex