



## Postura

*Tal vez se le haga difícil sentarse derecho a la mesa. Tal vez note cierto torcimiento si se mira en el espejo o los vidrios de una tienda. El dolor lumbar o de inclinación hacia adelante parece haber empeorado durante el último año. O su espalda simplemente parece siempre cansada. Estos síntomas apuntan a problemas posturales, que son comunes con la edad y la SCI. ¿Envejecer con SCI? Preste atención...*

### Los problemas...

Muchos problemas posturales se asocian con la SCI, desde dolor crónico y fatiga hasta escoliosis y cifosis, como también problemas de la piel y respiratorios. Como los problemas, las causas son numerosas:

- La falta de músculos del tronco pone al cuerpo en un constante decaimiento
- El desequilibrio muscular, la gravedad o la espasticidad nos empuja a un lado o al otro
- La inactividad o falta de ejercicio disminuye drásticamente el estado físico y nos deja fatigados o con dolores crónicos
- Las habituales actividades funcionales realizadas del mismo modo todos los días, como enganchar el mismo brazo en el respaldo de la silla para apoyo, puede causar contracturas y graves desequilibrios musculares
- Equipo mal colocado (silla de ruedas, almohadón o respaldo) que deja al cuerpo en mala posición

El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Si no se tratan, los problemas se magnifican, causando posiblemente problemas peores. Sentarse torcido significa distribuir en forma despareja el peso, y posibles llagas en la piel. Encorvarse hace que los pulmones trabajen más duro, y esto compromete a la función respiratoria. La mala postura estando sentado o en silla de ruedas pone presión extra en el cuello y columna, y esto causa dolores y molestias. Cuanto más encorvado, o inclinado, esté, en *respuesta* al dolor, se *producirá* más dolor o fatiga.

## Evaluación:

Determinar si tiene un problema puede ser tan fácil como preguntar y responder con honestidad, algunas preguntas:

- ¿Tiene dolores crónicos en el cuello, tronco o en la zona lumbar?
- ¿Su fatiga es mayor en el tronco y espalda, que en los brazos u hombros?
- ¿Se sienta torcido? ¿Se inclina a un lado o al otro? ¿Tiene una cadera más alta que la otra? ¿Tiene una cadera o rodilla más adelante que la otra?
- ¿Siempre está inclinado un poco más hacia adelante o se le dificulta el equilibrio?
- ¿Tiene problemas respiratorios o para lograr respiraciones profundas?

Pensar en estas preguntas es un buen **primer paso**. Responder que sí a cualquiera de ellas significa que tal vez deba avanzar un poco más.

Revisar cómo se sienta es un buen **segundo paso**. Pídale a alguien que lo ayude. Al mirarse en el espejo, ¿es más visible de un lado que del otro, del respaldo de la silla? Al mirarse de perfil, ¿su lóbulo de la oreja, articulación del hombro y de la cadera, forman una línea vertical recta sobre el eje de la silla?

Recuerde: vivir en nuestros cuerpos día a día nos dificulta reconocer siempre pequeños cambios que pueden dar como resultado los grandes problemas. Tal vez deba hacer un esfuerzo consciente para observar y evaluar cómo se sienta.

El **tercer paso** es buscar la opinión y evaluación de un terapeuta físico u ocupacional o un médico capacitado en lesiones de la médula espinal.

## Ponerse derecho:

Los cambios en el cuerpo con frecuencia requieren de equipos nuevos o diferentes. “La gravedad no es su amiga” dice la fisioterapeuta Cindy Smith, de Craig Hospital. La falta de músculos del tronco o los pequeños desequilibrios del músculo del tronco, pueden, con el curso de los años, causar problemas importantes en la postura. Smith compara la columna con los bloques de construcción. Apílelos levemente torcidos y probablemente no habrá problemas. Ponga algo de peso encima y con el tiempo habrá problemas.

## Postura

Con el tiempo la gravedad afecta y el precio es una mala postura, dolores crónicos, menor energía y problemas en la piel. Podemos tratar los problemas de un montón de maneras: *donde* nos sentamos, *sobre que* nos sentamos, y posiblemente e inclusive los tipos de cambios de peso que hacemos.

Comenzando de abajo hacia arriba, existen muchas soluciones para tratar los problemas posturales:

- Los almohadones nuevos o modificados pueden asegurar una distribución adecuada del peso y comenzar a resolver el problema de las caderas desparejas.
- Los respaldos sólidos de las sillas pueden brindar el soporte necesario para compensar la debilidad del tronco.
- Los apoyos laterales o “alas” sirven como soporte del tronco y lo mantienen recto.
- Los cinturones de pecho pueden asegurar estabilidad y ayudar al equilibrio.
- Los corsés pueden contrarrestar los desequilibrios musculares, enderezar el tronco, reducir la fatiga y ayudar con el equilibrio.

Una, varias, o todas estas soluciones se pueden utilizar para tratar la mala postura.

## Las recompensas:

Existen recompensas por efectuar estos cambios: Menor fatiga, por ende más energía, menos dolor, menos problemas de la piel, reducción de la curvatura de la espalda o caderas inclinadas, y en general, un aspecto más "normal" y mejor en general.

Usar corsés puede brindarle estabilidad al tronco, necesaria para hacer deportes u otras actividades divertidas en lugar de trabajar. Los apoyos laterales y el cinturón de pecho pueden reducir el dolor y la fatiga lo suficiente para que le sea más fácil estar sentado por horas frente a un escritorio, y haciendo posible que pueda trabajar. La buena postura logra una distribución pareja del peso, menores problemas potenciales en la piel y conducir en forma más segura. La buena postura afecta todo su físico y nos coloca en una posición más eficiente en la silla de ruedas.

Y no todos los efectos son físicos. La postura con frecuencia es reflejo de cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Sentarse derecho habla enérgicamente a los demás sobre nuestra confianza, competencia y autoestima en general. La altura, sentado o de pie, se relaciona con la autoestima.

Todos envejecemos, y a medida que eso pasa, el cuerpo cambia. Responder a estos cambios con los equipos apropiados nos permitirá evitar problemas futuros y disfrutar de nosotros mismos mientras envejecemos.

Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE. UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE. UU.