

# Las mejores posturas en la cama

**Aviso importante: el material de esta página es apto para todo público.**

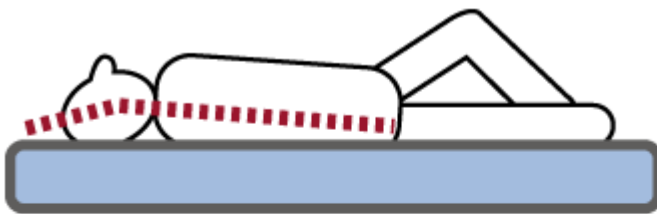
Actualmente uno de los principales problemas de la población es el dolor de espalda. Esto es debido principalmente a los factores de obesidad, sedentarismo y especialmente las malas posturas a la hora de descansar, ya que no todas las posturas nos aseguran un descanso reparador y confortable, además este hecho guarda relación directa con el estado de ánimo de la persona.

Muchas de estas dolencias se pueden prevenir con hábitos sencillos como dormir sobre una superficie adecuada adoptando posturas correctas. Únicamente el 25 % de la población total duerme en la postura más recomendada por los expertos que es hacia arriba. La mayoría lo hace de costado y una minoría duerme boca abajo, postura no recomendada, pues se suele desviar la curvatura de la columna y se mantiene el cuello girado durante varias horas para respirar.

A continuación se exponen las distintas posturas que se pueden adoptar con sus recomendaciones y riesgos correspondientes.

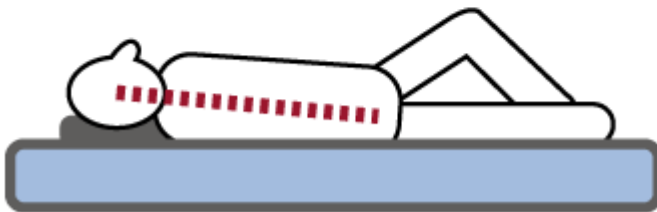
## Dormir boca arriba

Esta es la mejor posición para dormir, es decir, tumbarse hacia arriba, dejando reposar toda la columna sobre el colchón y la cabeza bien apoyada en la almohada. Para las personas que tienden a dormir en esta postura, se aconseja colocar una pequeña almohada bajo las rodillas para que éstas queden ligeramente flexionadas. Esta posición permite que toda la zona lumbar se apoye por completo en el colchón, evitando el riesgo de contracturas gracias a la relajación que se produce.



**NO**

Respecto a la almohada debe ser cómoda, no debe ser muy alta, de esta forma evitaremos contracturas cervicales al tener el cuello excesivamente flexionado hacia delante. Por otro lado dormir sin almohada, provocaría tener el cuello en tensión durante toda la noche.



**SI**

En conclusión la altura adecuada será aquella, que permita que las cervicales formen con la columna, el mismo ángulo que cuando nos mantenemos en pie.

Una opción adicional es poner una almohada bajo las rodillas. Esto disminuye la curvatura lumbar y permite que el abdomen descanse

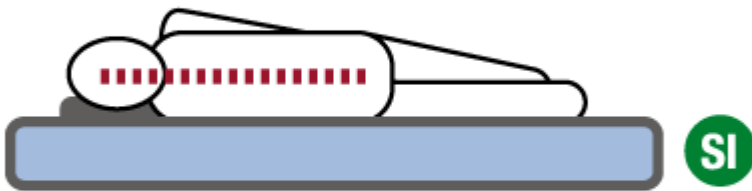
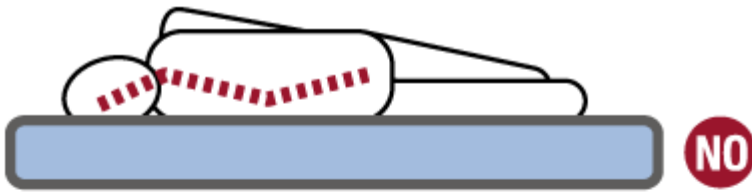
Archivo cortesía de:

Namasté Yoga & Pilates [www.namaste.com.mx](http://www.namaste.com.mx)



© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

## Dormir de costado



posición poco natural y dolorosa.

En referencia a la altura de la almohada, indicarle que la correcta es aquella que le permita mantener el cuello en el eje de la columna dorsal, evitando que caiga. Normalmente, esta posición requiere que la almohada sea algo más alta que en el caso de dormir hacia arriba. Esta altura debe ser equiparable con el hueco que se forma entre su hombro y el lateral de la cabeza. Si su almohada es mucho más alta o mucho más baja, corre el riesgo de sufrir contracturas cervicales o lesiones.

No obstante siempre se recomienda cambiar de postura cada cierto tiempo. Igualmente el uso de una almohada adicional entre las rodillas permite que la cintura descansa y que las rodillas no choquen y se hagan contrapeso una con la otra.

Archivo cortesía de:

Namasté Yoga & Pilates [www.namaste.com.mx](http://www.namaste.com.mx)

Esta otra postura con las piernas y caderas flexionadas y el cuello dentro del eje del resto de la columna, es también conocida como la posición fetal y es la más recomendada para las personas que padecen dolores lumbares, ya que es una posición neutral para la columna vertebral evitando que el peso recaiga sobre ésta. Si el costado que elige es el derecho, se deberá flexionar la cadera y la rodilla izquierda, independientemente que la otra rodilla se mantenga o no recta y girar los hombros.

Posteriormente adaptar la almohada al cuello adoptando una curvatura similar a la que se forma cuando estamos en pie. También con esta postura se pueden evitar o disminuir dificultades respiratorias que en otra posición podrían surgir. El motivo es debido a que el cuello no soporta ninguna presión y por tanto la respiración no se vuelve incómoda, es decir, no obliga a las vértebras a mantenerse en una



## Dormir boca abajo



Aunque sólo una minoría de la población duerme en esta posición, es la menos recomendable por los motivos que se exponen a continuación.

En primer lugar provoca que la columna vertebral adquiriera una curva poco natural y muy perjudicial para la salud de la espalda, debido a la torsión y posiciones forzadas que se producen. Por otro lado para poder respirar nos vemos obligados a girar el cuello durante demasiado tiempo, corriendo el riesgo de que se puedan producir contracturas o lesiones cervicales, esto es debido a la torsión y tensión excesiva que soportan las vértebras en esta posición, además también es posible que provoque asfixia. En este caso el uso de una almohada se desaconseja totalmente, ya que además de tener girado hacia algún lado el cuello, se obliga a mantenerlo hacia atrás

Se recomienda deshacernos de este hábito e intentar cambiar la posición de forma gradual hasta acostumbrarnos a otra postura más adecuada, para que el cambio no sea tan radical y por tanto nos cueste más amoldarnos, lo ideal es intentar dormir de costado. Si cuesta trabajo dormir en otra posición, nuevamente el uso de almohadas adicionales ayuda a disminuir el estrés en la pelvis y en el área lumbar. Personas con hernia discal tienen que recurrir a esta postura para hacer espacio en sus vértebras.

Material de origen:

Clínica Mayo, U.S.A.

La Tienda Home. España.

Archivo cortesía de:

Namasté Yoga & Pilates [www.namaste.com.mx](http://www.namaste.com.mx)

