

## Recomendaciones para un descanso sano y reparador

Los problemas de espalda y cervicales han sido experimentados por casi todo el mundo en algún momento de su vida.

Estos problemas ocasionan un elevado número de visitas al médico y unos elevados costes en términos de tratamiento médico, pérdidas de tiempo laboral y otros costes como la capacidad disminuida para realizar o disfrutar de actividades cotidianas.

### La columna vertebral

La columna vertebral es la parte más importante de nuestro sistema postural. Proporciona un sostén firme y flexible debido a su sistema de vértebras, músculos y los discos intercalados entre ellas.

Estos discos funcionan como un amortiguador, absorbiendo la presión que se produce debido a la posición, movimientos o esfuerzos.

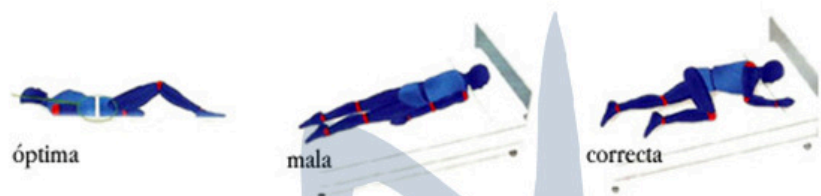
A lo largo del día al estar levantados se produce una presión sobre las vértebras y los discos, los cuales se van comprimiendo, recuperando su grosor normal durante el descanso.

Los músculos nos permiten realizar esfuerzos y movimientos, a la vez que ayudan a mantener la anatomía de la columna. Por todo ello, es importante que la base de descanso sea de gran calidad y permita a la vez un reposo reparador y un soporte perfecto para nuestra columna.

### El Colchón

El colchón sobre el que se descansa debe ser firme y recto, con la densidad correcta para que se adapte a nuestro cuerpo.

Es aconsejable descansar sobre una cama grande, la cual nos permitirá cambiar de postura con facilidad y evitara adoptar posiciones forzadas que dañen nuestra columna.



La postura más saludable y natural para un buen descanso es aquella que mantenga las curvaturas raquídeas fisiológicas sanas y no las obligue o rote.

### La Almohada

Es muy importante dormir con la almohada correcta, la que se ajuste a nuestra forma de descanso y nos produzca el efecto más reparador. Si dormimos boca arriba, la almohada debe ser baja y blanda, para así asegurar que la columna mantenga durante el descanso su configuración fisiológica natural.



Si dormimos de costado, la almohada debe ser alta y bastante rígida, para así mantener el cuello en el eje que forman las cervicales con las vértebras dorsales. Asegurándonos que este eje no caiga ni rote. Los ronquidos se pueden reducir utilizando una almohada que eleve a la vez la cabeza y los hombros, lo cual facilitará la respiración y el paso del aire sin obstáculos. En estos casos se debe intentar dormir de lado en lugar de boca arriba.