

## DORMIR COMO UN CERDO

VOLUMEN 9 | NUMERO 40 | ARCHIVO

POR CAROL MASS, LAT, ATC

¿Alguna vez te has ido a dormir sintiéndote bien y te has despertado con dolor o malestar en alguna parte de tu cuerpo? Algunos de mis amigos y yo bromeamos diciendo que antes era necesario hacer esfuerzo físico para lesionarse, pero ahora (a nuestra edad) ¡todo lo que se necesita es dormir!

En el entorno industrial, discutimos la ergonomía al realizar nuestras tareas laborales. Educamos cómo una mecánica corporal adecuada ayuda a mantener el cuerpo en buena salud y a prevenir lesiones. Pero además de trabajar de 8 a 12 horas al día, se nos entrena para hacer sólo otra cosa durante esa cantidad de tiempo: dormir. Entonces, si trabajar con una postura adecuada es importante, entonces dormir con una postura corporal adecuada también debería serlo. ¡Consulta estos consejos para conseguir un mejor descanso (y sin lesiones) que te hará dormir como un cerdo en poco tiempo!



### ERGONOMÍA DEL SUEÑO

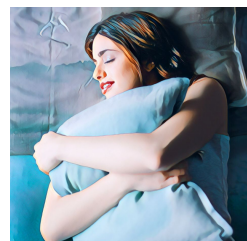
**Deja de dormir boca abajo.** Cuando duermes boca abajo, obligas a tu cabeza a formar un ángulo de 90° en cualquier dirección. Muchas personas ponen los brazos debajo de la cabeza o la almohada para aliviar este ángulo, pero esto suele provocar un pellizco en los nervios y músculos del cuello y los hombros. Para estas personas, probablemente puedan identificarse con despertarse con la mano completamente dormida



**La alineación de tu cabeza.** Si duermes de lado, alinee las orejas con los hombros y la nariz con el esternón. La mejor manera de hacerlo es conseguir la combinación de almohadas adecuada para llenar el espacio entre el hombro y la oreja en ángulos rectos perfectos y recostar la cabeza con la cabeza hacia atrás, no encorvada en posición fetal.

**No duerma sobre los hombros, las manos o los brazos.** Si te encuentras poniendo los brazos debajo de la cabeza, la almohada no está soportando su peso. Considere comprar una almohada nueva o apilar más de una para obtener un mejor apoyo para la cabeza. Algunas almohadas vienen con un espacio para poner los brazos si duermes de lado. Los estudios demuestran que las almohadas de goma o de alta densidad causan menos molestias en el cuello y sugieren evitar las almohadas de plumas.

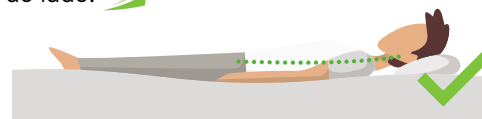
**Hombros hacia abajo.** Abrazar una almohada o colocar una almohada detrás de la espalda cuando duerme de lado ayuda a colocar los brazos sin dejar que los hombros se hundan hacia la cabeza o se doblen hacia el pecho (lo que puede provocar tensión en los músculos pectorales). Esta colocación también puede ayudar a evitar que se dé vuelta boca abajo mientras intenta dejar ese hábito.



Redondo los hombros alrededor de una almohada puede causar molestias en el cuello y la parte superior de la espalda durante todo el día. Antes de acostarse de lado, tira los hombros hacia abajo y hacia atrás. Luego, toma más almohadas para sostener la parte superior del brazo y no doblar el hombro superior.

**Tus caderas y tu columna se alinean.** Evite sentir que sus caderas se mueven hacia arriba o hacia abajo y use una almohada entre las piernas y los pies, o coloque una rodilla/pierna encima de una almohada corporal más larga para ayudar a equilibrar el peso de las piernas. Deje que sus caderas queden perpendiculares a su espalda baja cuando duerma.

**Tamaño de la almohada.** Dormir boca arriba puede ser muy saludable, pero asegúrate de que tu almohada no sea demasiado grande. Tu cabeza no debe estar en ángulo con respecto a tu cuerpo. Algunas almohadas ergonómicas tienen una hendidura para acunar la cabeza. Un rollo de espuma o una toalla colocados debajo del cuello son útiles para sostener la cabeza. La colocación de la cabeza al dormir boca arriba es tan importante como dormir de lado.



**Carol Mass, LAT, ATC** || Carol es una entrenadora atlética certificada con más de 10 años de experiencia en el manejo de lesiones musculoesqueléticas. Ha trabajado en la escuela secundaria, clínica y entornos industriales. Ella pasa su tiempo libre patinando, haciendo senderismo y viendo películas de terror con su familia, su cerdo mascota y sus perros.

**Nandor** es el cerdo mascota de la familia. Es un mini cerdo de 3 años, lo que significa que pesa 150 libras en forma saludable. Le gusta comer follaje en su patio trasero y tomar siestas mientras se abraza con sus padres y sus hermanos perros. ¡No es raro que Nandor duerma 20 horas al día! Su lema es "¡sí no como, duermo!"



**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.