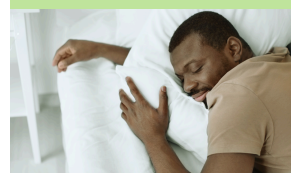




## ALINEADOS EN LA QUIETUD

POR KELLY TREVIÑO, MS, LAT, ATC

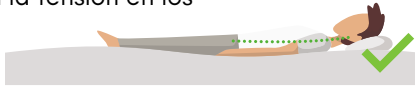
Estás dormido. Tus músculos están en reposo y nada se mueve. Al menos, esa es la idea. Pero mientras estás inconsciente, tu cuerpo podría estar atrapado en patrones que mantienen viva la tensión, como caderas torcidas, hombros encorvados y una columna vertebral con forma de signo de interrogación. En Work Right, hablamos mucho de la alineación en movimiento, pero la alineación en la quietud es igual de importante. Porque si tu cuerpo pasa ocho horas en la forma incorrecta, no importa lo bien que levantes al día siguiente. Puede que ya estés empezando con retraso.



### LA MEJOR POSICIÓN PARA DORMIR

Pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida acostados. Idealmente, este tiempo ayuda a restaurar la alineación y la neutralidad de nuestro cuerpo. Sin embargo, si nuestra postura al dormir no lo permite, reforzamos la desalineación noche tras noche.

Según la [Fundación del Sueño](#), dormir de lado es la posición más común, pero sin el soporte adecuado, puede contribuir al dolor lumbar. Dormir boca abajo (boca abajo) presenta la mayor prevalencia de molestias debido a la sobreextensión espinal. *¿Cuáles son las mejores posiciones para la alineación?* Dormir boca arriba con una almohada debajo de las rodillas, o de lado con una almohada entre las rodillas y un soporte adecuado para la cabeza. Ambas promueven una columna vertebral neutra y reducen la tensión en los hombros, las caderas y la zona lumbar.



### MAL POSICIONADO PARA EL TRABAJO

La desalineación al dormir no es solo un problema de comodidad, sino que puede tener repercusiones de gran alcance. Una investigación de [Hopkins Medicine](#) vincula la mala calidad del sueño con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, obesidad y deterioro cognitivo.

Para los atletas industriales, el impacto puede ser más inmediato. Una mala postura al dormir puede provocar fatiga, un tiempo de reacción más lento, menor concentración y un mayor riesgo de errores o lesiones en el trabajo. Si se despierta con dolor o aturdido, su cuerpo podría estar pagando las consecuencias de una mala postura.



**Kelly Treviño, MS, LAT, ATC** || Kelly ha estado practicando entrenamiento atlético desde 2018. Actualmente vive en Rio Rancho, Nuevo México, con su esposa, Shelby, y sus dos perros, Harvey y Storm. En su tiempo libre disfruta de los Legos, hacer ejercicio y pasear en motocicleta.



**Work Right** 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.

### LA PREVENCIÓN FAVORECE A LOS PREPARADOS

Dormir es personal. No existe una postura "correcta" para todos. Pero existen mejores hábitos que favorecen la alineación musculoesquelética y ayudan al cuerpo a recuperarse durante la noche. El uso de almohadas, la firmeza del colchón y la conciencia corporal influyen.

Un estudio de 2023 publicado en Ciencia y práctica musculoesquelética reveló que la postura [al dormir contribuye](#) al dolor lumbar crónico. Además, una investigación publicada en Ergonomics sugiere que el [hundimiento del colchón](#) puede alterar la alineación de la columna vertebral y agravar las molestias, especialmente en quienes duermen de lado o boca abajo.

Este mes, mientras nos centramos en la alineación de hombros, caderas y dedos de los pies, *recuerda que la forma en que dormimos es tan importante como la forma en que te mueves*. No necesitas una postura perfecta. Solo necesitas darle a tu cuerpo la oportunidad de descansar en una posición que lo ayude a recuperarse, no a desmoronarse.

### LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA ALINEACIÓN DEL SUEÑO

- La almohada me da soporte al cuello (no solo a la cabeza).
- Si duermes de lado: almohada entre las rodillas.
- Si duermes boca arriba: almohada debajo de las rodillas.
- ¿Dormir boca abajo? Evítalo o colócate de lado/boca arriba.
- El colchón no se hunde bajo las caderas ni los hombros.
- Esta posición para dormir favorece la alineación de la columna.
- Ventaja:** dormir de lado reduce la acidez y los ronquidos.
- Ventaja:** dormir boca arriba ayuda con la congestión nasal

