



6 consejos para mejorar la postura

La postura se relaciona con la posición de la columna cuando se está sentado, de pie o en movimiento. La forma en que se sostiene su cuerpo afecta su salud musculoesquelética de distintas maneras. Una mala postura puede provocar dolor de espalda, dolores de cabeza, falta de equilibrio, dolor de cuello, dificultades para respirar y otros problemas de salud¹.

Para ayudar a mejorar su postura, pruebe estos consejos^{1,3}:

- 1. Centre la cabeza sobre los hombros.** Ajuste la posición de la cabeza para alinear las orejas con el centro de los hombros.
- 2. Coloque los hombros hacia atrás.** Presione los omóplatos en forma periódica para restablecer su posición a medida que avanza en sus rutinas diarias.
- 3. Contraiga el abdomen.** Contraiga el abdomen como si empujara el ombligo hacia la columna vertebral.
- 4. Tome descansos frecuentes para estirarse.** Permanecer en una posición durante demasiado tiempo puede provocar rigidez en las articulaciones y tensión en los músculos, especialmente si la postura inicial es mala. Tome pequeños descansos para estirarse a lo largo del día para realinear la columna.
- 5. Evite mirar hacia abajo al teléfono.** Mirar hacia abajo al teléfono durante largos períodos puede provocar tensión en el cuello. Cambie la posición del teléfono con frecuencia o limite la cantidad de tiempo que pasa mirando hacia abajo.

- 6. Obtenga una evaluación ergonómica.** Reposicionar el teclado, el monitor y el asiento puede mejorar notablemente su postura. Solicite a un profesional que evalúe la configuración de su espacio de trabajo para ayudarlo a mejorar su postura durante la jornada laboral.

A medida que la inteligencia artificial (IA) y los dispositivos portátiles se vuelven más asequibles y accesibles, la [ropa inteligente](#), como camisetas con sensores incorporados, pueden convertirse en una opción viable para ayudar a evaluar su postura en el futuro^{2,4}. Mientras tanto, ajustar la posición del cuerpo a lo largo del día puede ayudar a reducir la tensión de los músculos de la columna.

Mejorar la postura requiere mucha autoconciencia. Al hacer pequeñas correcciones en sus rutinas diarias, puede minimizar o evitar problemas de salud relacionados con la postura.

Una mala postura puede provocar dolor de espalda, dolores de cabeza, falta de equilibrio, dolor de cuello, dificultades para respirar y otros problemas de salud.

1. Medline Plus. [Guide to Good Posture \(Guía para una buena postura\)](#). Consultado el 25 de septiembre de 2023.
2. Petz, Phillip y Eibensteiner, Florian y Langer, Josef. (2021). Sensor Shirt as Universal Platform for Real-Time Monitoring of Posture and Movements for Occupational Health and Ergonomics (Camiseta con sensores como plataforma universal para la monitorización en tiempo real de posturas y movimientos para las áreas de salud laboral y ergonomía). *Procedia Computer Science*. 180. 200-207. 10.1016/j.procs.2021.01.157.
3. Mayo Clinic. [Good posture tips \(Consejos para una buena postura\)](#). Consultado el 25 de septiembre de 2023.
4. Wired. [The Best Posture Correctors to Put a Stop to Your Slouch \(Los mejores correctores de postura para poner fin a su encorvamiento\)](#). 7 de julio de 2023. Consultado el 13 de septiembre de 2023.



Conservar la densidad ósea

La mayoría de los adultos alcanzan su masa ósea máxima a los 30 años. Después de esa edad, la pérdida ósea se produce más rápidamente de lo que se puede desarrollar masa ósea¹. Esta pérdida de densidad ósea puede provocar osteoporosis, una enfermedad ósea progresiva que aumenta el riesgo de fracturas óseas. Aproximadamente 1 de cada 5 mujeres y 1 de cada 20 hombres mayores de 50 años desarrollan osteoporosis².

Estas son algunas maneras de prevenir la pérdida de masa ósea:

- **Haga ejercicios con pesas.** Los ejercicios con pesas son actividades que se realizan en contra de la gravedad. El yoga, el senderismo y los ejercicios de entrenamiento de fuerza (pesas, bandas elásticas o máquinas) son eficaces para mantener la densidad ósea¹.
- **Deje de fumar.** Fumar desencadena la desmineralización ósea, lo que puede debilitar los huesos y acelerar el desarrollo de la osteoporosis.
- **Elija alimentos que contribuyan a la salud de los huesos.** Algunos minerales desempeñan una función clave en el mantenimiento de la salud de los huesos. Si no puede obtener cantidades suficientes de minerales solo a través de los alimentos, consulte a su proveedor de atención médica para saber si es posible que necesite suplementos dietéticos.
 - **Calcio:** La mayoría de los adultos necesitan aproximadamente entre 1000 y 1200 miligramos de calcio por día³. Algunas buenas fuentes alimenticias de calcio son los productos lácteos (leche, yogur, queso, requesón) y verduras de hojas verdes (kale, col rizada, espinacas).
 - **Vitamina D:** Se recomienda que la mayoría de los adultos consuman entre 15 y 20 microgramos (600 a 800 UI) de vitamina D por día. Entre los alimentos ricos en vitamina D se incluyen la leche, el aceite de hígado de bacalao, el pescado (trucha, salmón, atún) y el jugo de naranja fortificado³. El cuerpo también puede producir vitamina D cuando la piel se expone a la luz solar durante 5 a 30 minutos.



- **Magnesio:** La mayoría de los adultos necesitan alrededor de 400 miligramos de magnesio por día³. Algunas buenas fuentes de magnesio son el salvado de trigo, las semillas de calabaza, semillas de chía, la leche de coco y quinua.

Hacer ajustes en el estilo de vida para conservar la densidad ósea puede reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis y trastornos óseos relacionados. La buena noticia es que los pequeños cambios como estos también pueden tener un impacto positivo en muchas otras áreas de su bienestar.

1. Mayo Clinic. [5 ways to build strong bones as you age \(5 formas de desarrollar huesos fuertes a medida que pasan los años\)](#). 31 de julio de 2020. Consultado el 25 de septiembre de 2023.

2. Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH), National Institute on Aging. [Osteoporosis](#). Contenido revisado el 15 de noviembre de 2022. Consultado el 26 de septiembre de 2023.

3. Nutrient Recommendations and Databases, Dietary Reference Intakes (Recomendaciones y bases de datos sobre nutrientes, Ingestas Dietéticas de Referencia). Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH), Oficina de Suplementos Dietéticos. Publicado en 1998. Consultado el 26 de septiembre de 2023.



Estrategias simples para reducir el dolor de cuello

El dolor de cuello es cada vez más frecuente con el mayor uso de dispositivos digitales. Las causas comunes de dolor de cuello incluyen mala postura, uso excesivo de los músculos del cuello, movimientos repetitivos, mala posición para dormir, osteoartritis, hernias discales, pinzamiento de nervios y otras condiciones de salud¹.

En general, el dolor de cuello se clasifica en tres categorías, según la duración de los síntomas³:

- **Agudo:** dolor que dura menos de 6 semanas
- **Subagudo:** dolor que dura de 6 a 12 semanas
- **Crónico:** dolor que dura más de 12 semanas

En muchos casos, el dolor leve de cuello se puede tratar con estiramientos, aplicación de hielo o calor, masajes o analgésicos de venta libre. Sin embargo, algunos dolores de cuello pueden requerir tratamiento médico.

Estas son algunas estrategias simples para ayudar a combatir el dolor leve de cuello^{1,2,3}:

- **Aplique frío.** El frío puede ayudar a aliviar la tensión muscular. Los paquetes de verduras congeladas envueltos en un paño fino o una toalla funcionan bien como bolsa de hielo.
- **Aplique calor.** Para algunas personas, el calor funciona mejor que el frío. Intente tomar una ducha tibia o colocar una toalla tibia en el área dolorida.
- **Mejore la postura.** Al sentarse y al ponerse de pie, manténgase erguido con la parte central de la cabeza sobre los hombros. Mantenga la barbilla ligeramente inclinada hacia abajo y relaje los hombros.
- **Realice estiramientos.** Las rotaciones suaves de cuello y hombros pueden reducir la tensión muscular y el dolor.

- **Aligere la carga.** Llevar bolsos o mochilas pesados puede tensar los músculos del cuello y los hombros. Utilice un bolso con ruedas o reduzca el peso de carga.
- **Obtenga una evaluación ergonómica.** Ya sea que trabaje desde casa o en una oficina, consulte a un profesional para renovar su espacio de trabajo.
- **Considere las terapias complementarias.** Los masajes, la acupuntura y los ajustes quiroprácticos pueden ofrecer alivio al dolor de cuello.
- **Tómese pequeños descansos.** Los pequeños descansos pueden ayudar a aliviar la rigidez y la tensión muscular que causa el estar sentado durante mucho tiempo.

Si el dolor de cuello persiste o empeora a pesar de sus intentos de autogestión, busque orientación de su proveedor de atención médica¹. Es posible que se necesiten pruebas adicionales para identificar el origen de su malestar.

En muchos casos, el dolor leve de cuello se puede tratar con estiramientos, aplicación de hielo o calor, masajes o analgésicos de venta libre.

1. Cleveland Clinic. [Neck Pain \(Dolor de cuello\)](#). Consultado el 26 de septiembre de 2023.

2. Healthline. [Neck Pain: Symptoms, Causes, and How to Treat It \(Dolor de cuello: síntomas, causas y tratamiento\)](#). Consultado el 26 de septiembre de 2023.

3. UpToDate. [Patient education: Neck pain \(Beyond the Basics\) \[Educación del paciente: Dolor de cuello \(más allá de lo básico\)\]](#). Última actualización el 20 de septiembre de 2022. Consultado el 4 de septiembre de 2023.

PASTA RELLENA DE ESPINACA Y QUESO

Tiempo de cocción | **Porciones**
1 hora y 15 minutos | 6

Ingredientes

- 24 conchas de pasta grandes (8 onzas)
- 1 ½ cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cebollas, cortadas en trozos pequeños
- 2 libras de espinacas frescas, cortadas y lavadas, o dos paquetes de 10 onzas de espinacas picadas congeladas, previamente descongeladas y escurridas
- 2 tazas de queso ricota parcialmente descremado
- ⅓ taza de pan rallado seco
- ½ taza de queso parmesano recién rallado, por partes
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- ⅛ cucharadita de sal
- Pimienta recién molida, a gusto
- 1 clara de huevo grande, ligeramente batida
- 3 tazas de salsa marinara preparada, preferiblemente baja en sodio

Instrucciones

Precalente el horno a 375 F. Cocine la pasta en una olla grande con agua hirviendo, y revuelva con frecuencia, hasta que estén tiernas, aproximadamente 15 minutos o según las instrucciones del paquete. Escorra y enjuague con agua fría. Reserve.

Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio a alto. Agregue los tomates y cocine, revuelva ocasionalmente, hasta que estén blandos, aproximadamente 3 minutos. Si usa espinacas frescas, agréguelas en tandas y mezcle con unas pinzas hasta que se ablanden. Escúrralas en un colador, y presione con la parte posterior de una cuchara para eliminar el exceso de agua. Deje enfriar. Si usa espinacas congeladas que haya descongelado previamente, agréguelas a las cebollas y revuelva para mezclar bien. Reserve.

Mezcle bien la ricota, el pan rallado, 1/4 taza de queso parmesano y la nuez moscada en un tazón. Agregue las espinacas reservadas y condimente con sal y pimienta. Agregue la clara de huevo.

Rellene cada una de las conchas reservadas con 2 cucharadas generosas de la mezcla de ricota. Distribuya 1 taza de salsa marinara en el fondo de un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas. Coloque la pasta rellena en una sola capa. Cubra con las 2 tazas restantes de salsa y espolvoree con el 1/4 de taza restante de queso parmesano. Hornee hasta que la parte superior esté dorada y la pasta esté bien caliente, aproximadamente 30 minutos. (Si la parte superior se dora demasiado rápido, cúbrala sin presionar con papel de aluminio). Deje reposar 10 minutos antes de servir.



Información nutricional

Calorías	439
Grasa total	13g
Sodio	569mg
Carbohidratos	58g
Fibra nutricional	7g
Proteína	25g