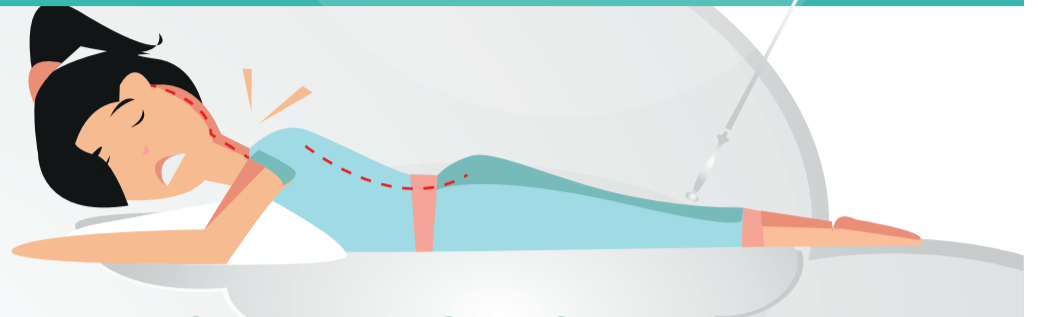


# POSTURAS AL DORMIR

## **X** DORMIR BOCA ABAJO

Requiere que la persona voltee su cabeza hacia un lado. Esto provoca una respuesta de estiramiento en los ligamentos y conduce a una deformidad plástica en los mismos y a un daño en la columna.

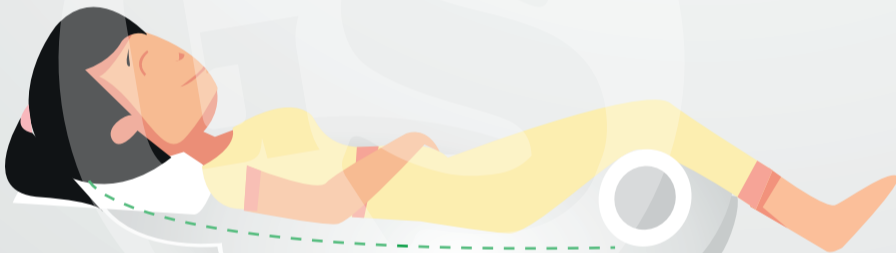


## **X** DORMIR BOCA ARRIBA CON UNA GRAN ALMOHADA BAJO LA CABEZA

Producirá hiperflexión y prolongación del cuello. Nuevamente, esto causará una deformidad plástica que conducirá a un incremento en la postura hacia adelante de la cabeza y pérdida de la curva cervical, lo que ha demostrado disminuir la capacidad pulmonar. Además, esto evita que el cuerpo oxigene las células en forma efectiva, situación que puede conducir a condiciones asmáticas, apnea del sueño y enfermedades cardiovasculares. También afecta el sistema digestivo, conduciendo a una menor absorción intestinal, empeorando el estreñimiento y el síndrome del intestino irritable. Estados de baja oxigenación disminuyen la producción de endorfinas, lo que conlleva a un umbral reducido del dolor y a estados de dolor intensificados.



## **✓** DORMIR BOCA ARRIBA CON UNA ALMOHADA QUE SIGA LA CURVA CERVICAL



Es incluso mejor si usa una almohada postural específica. Se sentirá aún más cómodo si coloca también una almohada normal bajo las rodillas, para crear una flexión de éstas y la cadera, que quitará la presión de la columna lumbar y las articulaciones sacroilíacas.

## **✓** DE LADO, EN UNA POSTURA FETAL CON LAS CADERAS Y RODILLAS FLECTADAS CERCA DE 45 GRADOS



### \*IMPORTANCIA DE LA ALMOHADA CUANDO SE DUERME DE LADO

Si la almohada bajo el cuello es demasiado grande y firme, la persona se pondrá en una posición de flexión lateral alejada del hombro sobre el que está apoyada. Si la almohada es muy pequeña y esponjosa, puede causar una posición de flexión lateral hacia el hombro sobre el que se apoya. Ambas posiciones son desfavorables para la columna y el sistema nervioso.

Es fundamental tener una almohada bajo el cuello que mantenga el nivel de la cabeza y la cara en una posición neutral. Y si tiene alguna molestia en las caderas, también es importante tener una almohada entre las rodillas, para ayudar al cuerpo a mantener una integridad pélvica apropiada.

