

A través de esta sección pretendemos facilitar al farmacéutico algunas herramientas —sitios web, seminarios, cursos, congresos y bibliografía específica— para la búsqueda de información sobre temas que pueden ser de su interés como gestor de una pequeña empresa del ámbito de la salud.

Cuidado de la espalda

ISABEL VALLDAURA

Documentalista. Iuris.doc. www.iurisdoc.com

La espalda es una parte muy importante de nuestro cuerpo, por eso debemos mantenerla sana y en forma. Realizar movimientos forzados (levantar pesos considerables de forma inadecuada) y adoptar posturas incorrectas puede acabar generando dolor y molestias. Defectos en la columna vertebral, enfermedades musculoesqueléticas o reumáticas pueden también afectar a esta delicada parte del cuerpo, aunque con menor incidencia. Todos hemos padecido alguna vez, o hemos tenido a alguien cercano que se quejaba de una cervicgia, una lumbalgia, contracturas musculares, problemas derivados de una escoliosis o una lordosis, hernia discal, síndrome facetario lumbar, etc. Respetando la higiene postural y prestando a la ergonomía la atención que merece, así como manteniendo un tono muscular suficiente, contribuiremos muy eficazmente a prevenir, aliviar y corregir los problemas de esta parte del cuerpo que tanta carga y estrés soporta durante nuestras actividades cotidianas.

Sitios web

El web de la espalda
<http://www.espalda.org/>
Sitio web en el que se puede encontrar todo tipo de información referente al dolor de espalda, la prevención, ejercicios e información para ayudar a entender como funciona la espalda.

La vida por delante
<http://www.lavidapordelante.com/>
Sitio web en el que se encuentran consejos prácticos para corregir malas posturas y poder cuidar la espalda. En el apartado *Salud práctica* se puede encontrar información concreta para un buen cuidado de la espalda.

Fundación Kovacs
<http://www.kovacs.org/>
En el apartado *Promoción de la salud pública* se encuentra todo tipo de material relacionado con el cuidado de la espalda, consejos para evitar la aparición del dolor, e información sobre escuelas que tratan los problemas de espalda.

Efisioterapia.net
<http://www.efisioterapia.net/articulos/>
Sitio web a partir del cual encontramos varios artículos interesantes relacionados con el cuidado de la espalda. Cabe destacar una explicación ilustrada sobre un curso de ergonomía.

Instituto Ferran de Reumatología
http://www.institutferran.org/escuela_de_espalda.htm
Sitio web con acreditación médica, especializado en reumatología. En la sección *Unidad de la espalda* se encuentran referidos varios tipos de enfermedades de la espalda y consejos para evitarlas.

Canal Salud
<http://www.canalsalud.info>
Portal web que ofrece información útil para llevar una vida sana. En una de sus secciones ofrece información y consejos para mantener una espalda sana.

Saludalia
<http://www.Saludalia.com>
Sitio web donde encontramos diversos consejos para mantener la espalda sana.

Formación

Ejercicios para músculos abdominales
Organiza: Solocursos.net
Modalidad: a distancia
Más información: <http://www.solocursos.net/>

Guía para el cuidado de la Región Lumbar de la Espalda
Organiza: Emagister.com
Modalidad: *on line*
Más información: <http://www.emagister.com/>

Prevención de los dolores de cuello y espalda más comunes
Organiza: Emagister.com
Modalidad: *on line*
Más Información: <http://www.emagister.com/>

Higiene postural: ergonomía
Organiza: Solocursos.net
Modalidad: *on line*
Más información: <http://www.solocursos.net/>

Cómo evitar el dolor de espalda
Organiza: Emagister.com
Modalidad: *on line*
Más Información: <http://www.emagister.com/>

Cursos de riesgos posturales
Organiza: Aprendemas.com
Modalidad: *on line*
Más Información: <http://www.aprendemas.com>

Bibliografía

Título: *Mejore su espalda: una guía para prevenir y tratar el dolor de espalda*
Autor: Tanner J
Edita: Círculo de Lectores. Año: 2005

Título: *Integración postural: armonía para el cuerpo, la mente y el espíritu*
Autor: Guidon M, Guidon D
Edita: Arkano Books. Año: 2005

Título: *RPG, principios de la reeducación postural global*
Autor: Souchart PE
Edita: Paidotribo. Año: 2005

Título: *Libérese del dolor de espalda*
Autor: Sarno JE
Edita: Sirio. Año: 2004