



Dormir boca abajo puede tener consecuencias nefastas para nuestro cuerpo. **Autor:** todosloscomo.com **Publicado:** 21/09/2017 | 05:48 pm

Los riesgos de dormir boca abajo

Asumir esta posición a la hora del sueño tiene riesgos para la salud, indican expertos

Publicado: Sábado 03 mayo 2014 | 12:52:35 PM

Publicado por: Juventud Rebelde

Dormir boca abajo puede tener consecuencias nefastas para nuestro cuerpo, indica una investigación del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM).

José Santos, secretario general del CPFCM, explicó que «al adoptar esta posición, nos obligamos a mantener el cuello girado durante horas para poder respirar, modificando así la curvatura cervical y estar acostado en posición boca abajo aumenta nuestra curvatura lumbar haciéndonos más vulnerables a sufrir lumbalgias. Dormir de lado es la posición más idónea».

«Repetir este hábito durante siete u ocho horas diarias, nos hace más susceptibles a padecer cervicalgias, tendinitis, dolores de origen ligamentarios, u otros problemas músculo-esqueléticos, de los que la persona no es consciente hasta que la patología se encuentra en un estado muy avanzado», agregó el investigador, citado por Telesur.

En cuanto al colchón para dormir, los expertos españoles recomiendan una dureza media, enfatizando que se debe combinar la rigidez del mismo con la del soporte.

«Es un error muy habitual utilizar una base de tabla con un colchón como los de látex. Con esto multiplicamos su dureza y conseguiremos un descanso poco saludable para nuestra espalda», alertó.

«Aunque en ocasiones no seamos conscientes de ello, las malas posturas durante la noche afectan el rendimiento de la persona durante el día y son en muchos casos, la causa de levantarnos con la sensación de estar ya cansados», afirmó Santos.

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2014-05-03/los-riesgos-de-dormir-boca-abajo>