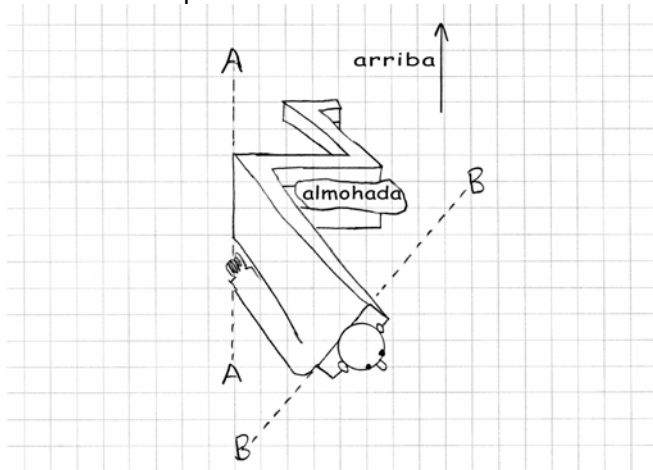


# Previnendo que la espalda se tuerza mientras duerme de lado

Debido a que los humanos tenemos hombros altos que bloquean el acceso al cuello, el tronco debe estar elevado por una almohada de manera que permita a la almohada de soporte al cuello tener acceso al sitio clave. El brazo inferior se coloca detrás de la espalda. Pero como resultado de la elevación del tronco, la parte superior del cuerpo tiende a moverse hacia adelante.

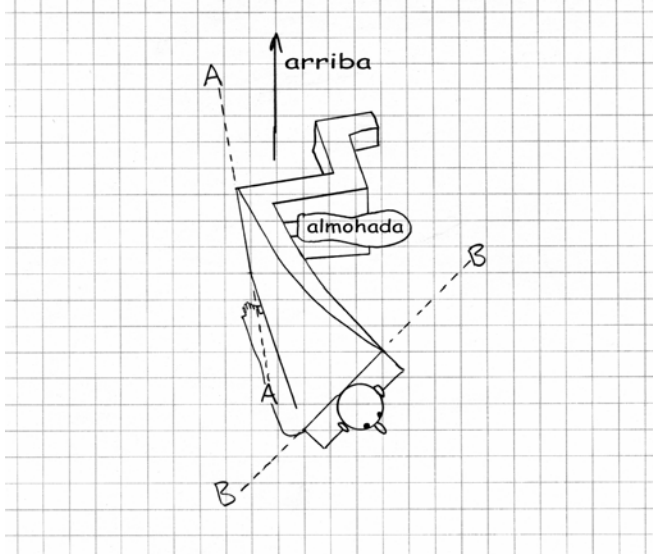
Sin embargo, típicamente, la cadera es perpendicular a la cama, y entonces la columna debe torcerse con respecto a la posición de las caderas, de tal manera que se acomode a la posición de los hombros.

El problema se resuelve elevando las caderas (sin incluir las piernas) sobre de la superficie de la cama de tal manera que las caderas se reinclinen hacia adelante en el mismo ángulo que los hombros. La columna no se torcerá más.

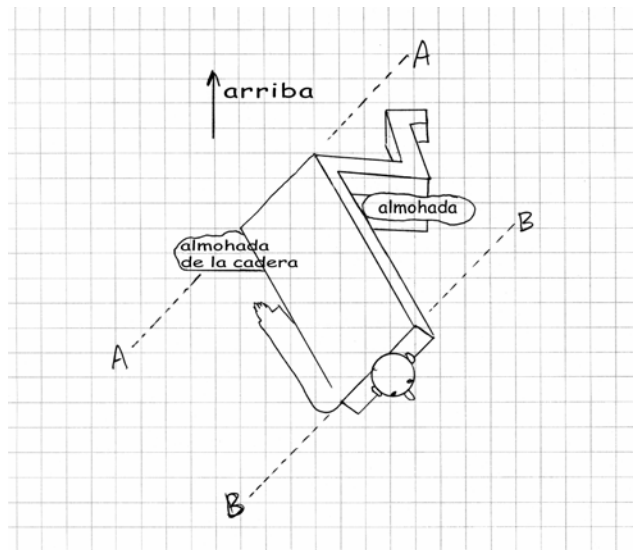


**Figura 1:** Torso superior inclinado hacia adelante (B-B) pero las caderas son perpendiculares (A-A), así que la columna se tuerce. (Brazo superior, la almohada torso superior y la almohada del cuello no se muestran en la figura)

Este efecto es exagerado en una cama suave donde las caderas se sumen en la cama y las piernas no. En este caso, las caderas están reinclinadas hacia atrás con respecto la perpendicular y la columna se tuerce aún más.



**Figura 2:** Las caderas se sumen en una cama muy suave y se reinclinan hacia atrás (A-A). La columna tiene que torcerse más. (El brazo superior, la almohada del torso y la almohada del cuello no se muestran)



**Figura 3:** Una almohada debajo de las caderas asegura que las caderas se inclinen el mismo ángulo que los hombros. La columna no se tuerce debido a que la línea A-A es paralela a la línea B-B. (El brazo superior, la almohada del torso y la almohada del cuello no se muestran en la figura)

Debido a que es muy difícil estimar el alineamiento de su propia columna estando recostado en esta posición, se recomienda ayuda de otra persona. Un modo efectivo para hacer esto es que la otra persona use dos reglas de medir; una regla se sostiene sobre de la línea A-A y otra se sostiene sobre la línea B-B.