

# Postura en el sofá: cómo descansar sin dañar la espalda

Màxim Confort Sofàs, en colaboración con la escuela Española de la Espalda, destaca las claves de un buen descanso: el diseño ergonómico, la postura adoptada y la condición física de la persona



Dr. Andreu Galmés Rosselló, Doctor Técnico  
- Escuela Española de la Espalda.

El dolor de espalda es una de las principales causas de malestar musculoesquelético en la población. Dentro de este contexto, es frecuente que las personas que padecen este problema se pregunten si el descanso en el sofá resulta beneficioso o perjudicial para la salud de la columna vertebral. Consecuentemente, también se cuestionan de qué manera pueden sentarse en el sofá para aliviar las molestias o evitar que éstas sean incluso mayores

La realidad es que no existe una respuesta única. El impacto del sofá sobre la espalda depende de múltiples factores: el diseño del propio sofá, la postura adoptada, las características anatómicas de la persona y su condición física general.

## La importancia de la alineación vertebral

Es imprescindible que el sofá tenga un diseño ergonómico que nos permita adoptar una postura corporal adecuada. Así, un sofá saludable debe permitir la correcta alineación de los distintos segmentos de la columna (cervical, dorsal y lumbar), respetando sus curvaturas fisiológicas.

Mantener esta alineación es de suma importancia ya que contribuye a reducir la presión intradiscal, la carga articular y la tensión sobre ligamentos, cartílagos y otras estructuras pasivas de fijación.

## La clave no está solo en el sofá, sino en cómo lo utilizamos y cómo cuidamos nuestro cuerpo

### Diseño, dimensiones y firmeza

Además del diseño ergonómico, es esencial que el sofá tenga dimensiones acordes al tamaño de las personas usuarias. La firmeza del asiento debe combinar una primera capa blanda que se adapte al cuerpo con una base más firme que evite el hundimiento excesivo y la pérdida de la posición neutra de la columna.

### Condición física y prevención

Una buena condición física, con niveles adecuados de fuerza y masa muscular, protege la espalda y reduce la dependencia de postu-

ras perfectas para mantener la salud estructural. En personas con dolor o lesiones previas, la postura en el sofá debe adaptarse específicamente al tipo y zona afectada, siempre bajo la supervisión de un profesional.

Descansar en el sofá puede ser saludable si se hace con criterio. La clave no está solo en el sofá, sino en cómo lo utilizamos y cómo cuidamos nuestro cuerpo.

Andreu Galmés Rosselló / Col. 55667 / Doctor Técnico - Escuela Española de la Espalda / Doctor General - Escuela Balear de la Espalda

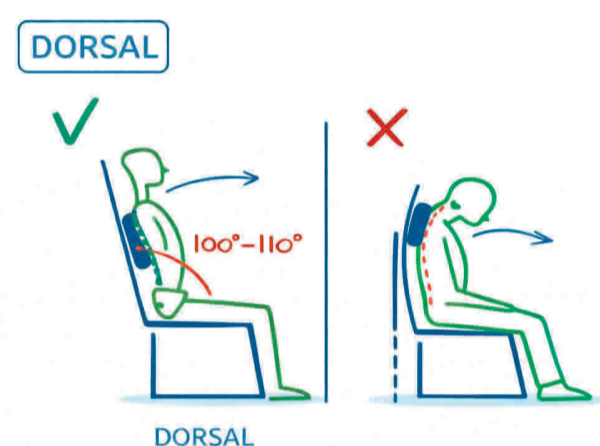
## APOYOS CLAVE PARA UN DESCANSO SALUDABLE

Tal y como se observa en las imágenes explicativas:



### Apoyo cervical

Debe mantener la curva fisiológica cervical, permitir que la mirada se dirija al frente y asistir al peso del cráneo, evitando posiciones adelantadas o retrasadas de la cabeza.



### Apoyo dorsal

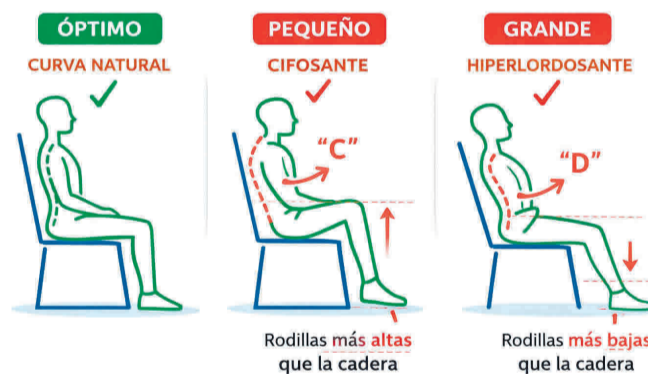
Ha de ser suave y adaptable, permitiendo un ligero hundimiento que respete la cifosis dorsal natural sin forzar el desplazamiento del centro de masas ni del cráneo hacia delante.

→ El apoyo lumbar debe garantizar el sostén que permita el posicionamiento neutro de la columna.



### Apoyo lumbar

Es fundamental que el respaldo incluya un soporte lumbar de la dimensión adecuada, capaz de mantener la curvatura natural de la zona baja de la espalda.



### Apoyo de los pies

La altura del apoyo de los pies influye directamente en la postura vertebral:

- Si es demasiado alto, favorece una posición cifosante y aumenta la presión sobre los discos lumbares.
- Si es demasiado bajo, tiende a generar una hiperlordosis lumbar, incrementando la carga articular.