

ES__estilos de vida

en forma

Los guardaespaldas

No hay que acudir al médico por cada episodio de dolor lumbar | El reposo de más de dos días es el peor enemigo en casos de cervicalgias o lumbalgias | Las radiografías no suelen ayudar a determinar el origen del dolor | La obesidad, el fumar, el estrés, una vida sedentaria o las posiciones inadecuadas son los principales factores de riesgo

El dolor de espalda es universal. A todos nos pasa, nos ha pasado o nos pasará alguna vez en la vida. La solución? Un cambio radical de hábitos que exige dejar de lado la vida sedentaria es el único remedio posible

2 votos

1 comentario



Margarita Puig | 02/02/2008 | Actualizada a las 03:35h

¿Le duele la espalda? No es el único pero en su mano está evitarlo. Las lumbalgias y cervicalgias son tan universales que afectan al 80% o incluso 90% de la población y constituyen el segundo motivo de consulta en asistencia primaria y en las urgencias de los grandes hospitales, por detrás de los cuadros catarrales.

En nuestro país esas molestias generan un gasto del 1,7% del PIB, lo que en el 2006 representó ni más ni menos que un coste de 16.000 millones de euros, siendo el principal motivo de enfermedad laboral y la principal causa de absentismo laboral.

Es algo muy natural: en términos evolutivos el hombre es un animal que adoptó la postura bípeda no hace mucho y eso tiene sus consecuencias, pero también su remedio.

Pero, ¿por qué nos duele? Para entender el porqué primero deberíamos saber de qué estamos hablando. Son muchos los que cuando se refieren a la espalda piensan exclusivamente en la columna vertebral y olvidan que estamos ante una estructura muchísimo más compleja.

Su función es la de sostener el cuerpo y permitir su movimiento, contribuir a mantener estable el centro de gravedad, tanto en reposo como, sobre todo, en movimiento y proteger la médula espinal. "Para poder sostener el peso del cuerpo, la espalda tiene que ser sólida, por ello está formada por huesos muy resistentes y músculos potentes", explica el doctor Andreu Combalía Aleu, especialista en columna vertebral y profesor de la facultad de Medicina de la Universitat de Barcelona, que añade que, para permitir el movimiento, "además la columna vertebral tiene que ser flexible, por lo que no está compuesta por un gran hueso, sino por 33 vértebras separadas, dispuestas una encima de otra y sostenidas por un sistema de músculos y ligamentos".

Y para contribuir a mantener estable el centro de gravedad, "la contracción de musculatura de la espalda actúa como un contrapeso que compensa los movimientos del resto del cuerpo. Para actuar así, la musculatura tiene que ser potente, mientras que para proteger la médula espinal, las vértebras tienen una forma especial; un agujero en su centro por el que discurre la médula".

El especialista en cirugía de columna vertebral del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Universitari Germans Trias i Pujol José María Cavanilles-Walker especifica el porqué del dolor lumbar tan común entre las personas: puede tener múltiples orígenes; cualquiera de las estructuras que forman parte del conjunto de la columna vertebral, como son la musculatura paravertebral, ligamentos, facetas articulares, disco intervertebral y las raíces nerviosas, puede ocasionar la aparición de un cuadro de lumbalgia (dolor lumbar) o de un cuadro de dolor lumbar que irradia (se extiende) a la pierna o al pie (ciática).

De todas formas la causa más frecuente es la de origen muscular. La obesidad, el fumar, el estrés, un estilo de vida sedentario o las posiciones inapropiadas mantenidas de forma prolongada podrían ser considerados como los principales factores de riesgo para el desarrollo de una lumbalgia.

Que duela la espalda no es, pues, motivo para ir corriendo al médico. "La gran mayoría de los episodios de dolor lumbar se autolimitan en el tiempo, por lo tanto ante un episodio aislado de dolor lumbar de aparición reciente no es necesario acudir al especialista.

Será suficiente con la administración de un antiinflamatorio convencional (por ejemplo aspirina) y realizar unos cuantos días de reposo relativo (el reposo en cama de forma prolongada, es decir, de más de un par de días, está contraindicado). La evolución natural es hacia la mejoría hasta la curación en los siguientes días siempre que se adopten medidas de higiene postural y se abandone paulatinamente el sedentarismo", añade Cavanilles-Walker, que aclara que sí sería conveniente contactar con un médico en caso de no presentar mejoría después de dos o tres semanas; si aumenta la intensidad del dolor pese a la medicación; en el caso de percibir dolor irradiado a la pierna o al pie o de aparición de dolor lumbar tras un traumatismo. Y sobre todo cuando se producen cuadros de incontinencia rectal o vesical o hay aparición de fiebre o cualquier otra sintomatología asociada como vómitos o pérdida de fuerza en piernas.

El desconocimiento hace que el dolor lumbar (lumbalgia) sea desde hace tiempo uno de los motivos de consulta más frecuentes tanto en asistencia primaria como en los servicios de urgencia de los grandes hospitales, y, por tanto, también uno de los culpables de la saturación de estos. Hay que recordar que se trata de una entidad clínica que, en la gran mayoría de los casos, es de origen muscular y que se autolimita en el tiempo y que responde perfectamente a la administración de antiinflamatorios.

Por lo tanto no es necesario acudir a los ya sobrecargados servicios de urgencias ante la aparición de un cuadro de dolor lumbar. Además, la realización de radiografías se ha demostrado como no rentable desde el punto de vista diagnóstico.

Cabe recordar que en la mayoría de los casos es de origen muscular y que por tanto no se apreciará nada tras esta prueba que es una fuente de radiación nada despreciable para el paciente (un estudio de columna lumbar -frente y perfil- equivale a 65 radiografías de tórax!).

La buena noticia, coinciden Cavanilles-Walker y el entrenador personal Josep Comellas, responsable de www.fithabits.com

y autor del libro Necesito cambiar (Ediciones Amat), es que a grandes rasgos "el dolor lumbar podría evitarse en la gran mayoría de los casos prestando atención a la hora de levantar pesos y con la realización de actividad física de forma regular que nos permita mejorar nuestro tono muscular".

De todas formas, no es posible evitar el proceso degenerativo propio de la edad junto con la pérdida de masa ósea que conlleva la edad (a partir de los 30 años), pero se puede ralentizar siguiendo unos simples consejos entre los que destacan el de realizar ejercicio de forma regular, dejar el tabaco y seguir una dieta equilibrada.

Por todas estas razones también es bastante innecesario el paso por el quirófano en la gran mayoría de los casos. Explica el doctor Cavanilles-Walker que "sólo son buenos candidatos a cirugía aquellos pacientes que presentan un cuadro de dolor lumbar que no cede con tratamiento conservador. Hay que recordar que se trata de una técnica no exenta de riesgos y cuyos resultados están influenciados por numerosos factores (diagnóstico preciso, motivación del paciente, perfil psicológico de éste, técnica quirúrgica...) y que a fin de garantizar buenos resultados sólo debe practicarse en casos muy concretos".

Por su parte, Sergi Ferrer, responsable del área fisio-médica de Metropolitan, explica que antes de pasar por el quirófano es importante "realizar un trabajo multidisciplinar conjunto entre el traumatólogo o médico del

deporte, fisioterapeuta, readaptador y entrenador personal.

En la mayoría de los casos, llevando a cabo un buen trabajo muscular con ejercicios específicos, estiramientos y fisioterapia antiálgica, evitaremos el quirófano". Y Joan Casamitjana, experto en yoga y pilates, recuerda que la vieja sabiduría china considera que la salud de una persona puede determinarse por la condición de su espalda: "Cuanto más flexible es su espalda, lo que se consigue con ejercicio diario, más saludable es su condición general".



meli | 03/02/2008, 23:18 | |

Yo creo mantenerme bien a yoga, padel cada tanto, buena comida, The London Gin y bailando salsa cada vez que tengo un momento libre

LA VANGUARDIA, el diario más vendido en Catalunya. Copyright La Vanguardia Ediciones S.L. All rights Reserved