

6 Diciembre, 2016



# La espalda

## Una fuente de dolor

**Los malestares con origen en el dorso** causan el 25% de las bajas laborales. La higiene postural y el ejercicio constituyen la mejor prevención.





6 Diciembre, 2016



**LA ESCUELA DE LA ESPALDA.**  
 En el Hospital de l'Esperança, los pacientes aprenden a ejercitar la musculatura de forma adecuada.

# La higiene postural y el ejercicio combaten el dolor de espalda

El malestar con origen en el dorso es el motivo de mayor consulta al médico de cabecera, después de las cefaleas, y causa el 25% de las bajas laborales. La patología de columna es la primera causa de discapacidad, pero la cirugía amplía su corrección

Carme ESCALES

«**M**e duele la espalda» es lamentable habitual de hasta el 80% de la población. Al menos, en las sociedades occidentales. El dolor de espalda es la causa del 25% de las bajas laborales y un síntoma de que algo va mal en nuestro dorso. «La columna es una estructura débil, que utilizamos para todo. Sostiene nuestro peso y todo el extra que podamos cargar», precisa la reumatóloga del Hospital de Mataró Ana Lafont. «El dolor de espalda puede localizarse en cualquiera de sus tres regiones: la zona cervical -parte posterior del cuello, donde hay siete vértebras-; la dorsal -entre

las paletillas, con 12 vértebras-; y la lumbar -a la altura de los riñones, con cinco vértebras-», detalla Lafont. «Cada uno de estos tres segmentos vertebrales ejerce un tipo de movilidad diferente -cervicales y lumbares son los más móviles- y, en función de posturas y esfuerzos determinados, se verá más afectada una región que otra, aunque, por lo general, el dolor más prevalente se localiza en la zona lumbar», afirma la reumatóloga. «La lumbalgia, después de la cefalea [dolor de cabeza] es el dolor que lleva más visitas al médico de primaria», indica la especialista.

**HÁBITOS POSTURALES** / «Salvando patologías concretas como una hernia discal, un tumor vertebral o algún signo de degeneración o desgaste de la columna como la artrosis, lo más habitual es que el dolor de espalda ten-

**«Pasar hasta 11 horas delante del ordenador crea hábitos posturales para los que la espalda no había sido programada, y se sobrecarga»**

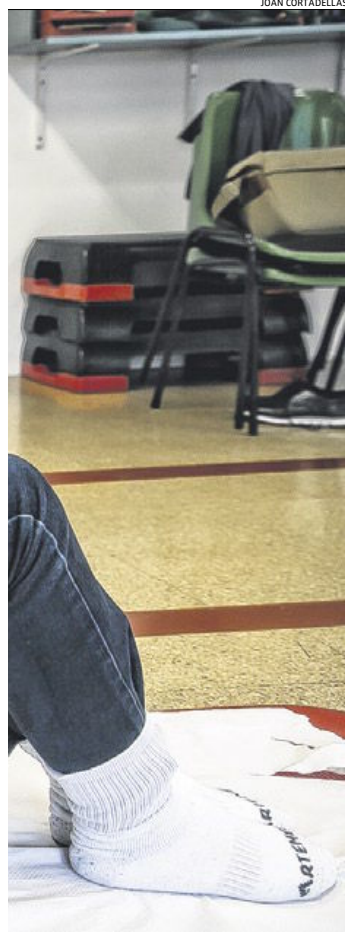
ga mucho que ver con el sedentarismo, que hace que la musculatura no esté en condiciones demasiado buenas; el sobrepeso, y los hábitos posturales o sobrecargas que se llevan a cabo», explica el jefe del servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital de l'Esperança, Francesc Escalada. «En general, la espalda no duele por una sola causa, y hay que tratar holísticamente», dice. «El dolor crónico de espalda acostumbra a tener relación con tensión y esfuerzo y, en concreto, el localizado en la zona cervical se vincula a la tensión psicológica», añade Escalada.

«El gran sedentarismo instaurado en Occidente, la utilización del coche, y la irrupción del ordenador, en todos los ámbitos, tanto en el laboral, como en nuestro tiempo de ocio, además de ciertos oficios que presuponen sobrecarga de peso y ex-

posición de la espalda a posiciones y movimientos delicados, como podría ser instalador de persianas, nos sitúa a los profesionales a la hora de evaluar un dolor de espalda», expone la doctora Ana Lafont.

«Pasar hasta 11 horas delante del ordenador crea hábitos posturales para los que la espalda no había sido programada, y se va sobrecargando. Aunque, debajo, suele haber un problema. El 90% de dolores lumbares esconden pequeñas alteraciones estructurales de la espalda», dice Lafont. «Exceso de curvatura de la columna -hiperlordosis lumbar-, una pequeña diferencia en la longitud de las piernas, o pequeñas rupturas de fibras musculares, no detectables ni tan solo con una resonancia, son algunas alteraciones que, al sumarse sobrecarga, malas posturas o sobrepeso, irradian dolor».





JUAN LORTI ADELLAS

«Uno de los perfiles más comunes de paciente con dolor de espalda es una mujer en torno a los 50 años, con sobrepeso, que realiza un trabajo físico, como reponedora en el supermercado, o limpiadora», puntualiza Lafont. «Miras primero su historia clínica; exploras la espalda para ver si tiene hiperlordosis o escoliosis, y sitúas a la persona en sus actividades diarias», detalla. «Si el dolor se da solo cuando se realiza una actividad o se mueve, pero desaparece en reposo o en la cama, eso indica que el origen del dolor es benigno», afirma. «En cambio, si el dolor persiste y no hay manera de rebajarlo, incluso cuando no hay movimiento, puede ser un aviso de neoplasia (cáncer) o reuma».

«Además del interrogatorio, que recoge los hábitos del estilo

**«La musculatura es nuestra faja natural y el mejor protector de la espalda», destaca el doctor Escalada, del Hospital de l'Esperança.**

de vida del paciente, y también su estado anímico, porque ansiedad y depresión también pueden tener su papel en el dolor, realizamos siempre una radiografía para descartar anomalías estructurales», declara la reumatóloga del Hospital de Mataró.

**EJERCICIO SUAVE, PERO CONSTANTE**

«Cada vez hay más evidencia científica de la actividad física como uno de los mejores tratamientos que tenemos para combatir y prevenir el dolor de espalda», declara el jefe del servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital de l'Esperança, Ferran Escalada. «Dos horas y media o tres a la semana de práctica de una actividad física moderada tiene un efecto beneficioso sobre la espalda», indica el doctor. El beneficio es a nivel mecánico, porque fortaleciendo la musculatura, se refuerza esa faja natural que nos protege, «del mismo modo que utilizaríamos rodilleras para proteger la rodilla», compara Ferran Escalada. La actividad física actúa también como antiinflamatorio, mejorando el componente de dolor; libera endorfinas, beneficiando así el estado anímico. Por otro lado, ayuda a mantener o reducir peso, en caso necesario; y tiene igualmente un efecto metabólico, porque el ejercicio físico hace que se pierda menos calcio y, por lo tanto, ayuda a mantener la masa ósea. Pero, la actividad física debe ser suave, progresiva y constante.

**QUEDARSE 'ENGANCHADO'** // Quedarse clavado, sin poderse mover, es una respuesta, una rebelión de la espalda, la contractura súbita de la musculatura es respuesta a una sobrecarga prolongada, que puede suceder a cualquier edad, y con hiperlordosis puede ser habitual. «Si pasa más allá de los 40, puede deberse a la artrosis, que es la enfermedad degenerativa más frecuente», apunta Lafont.

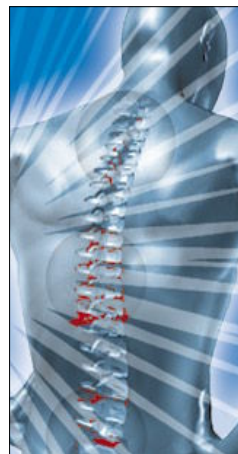
Antiinflamatorio y relajante muscular (más protector de estómago) y calor local permiten salir de la fase aguda de la crisis. Para evitar nuevos episodios de lo mismo, se deben aplicar medidas de higiene postural en el día a día, mantener el peso corporal controlado y reforzar la musculatura. «que es nuestra faja natural y el mejor protector de nuestra espalda», destaca Francesc Escalada, del Hospital de l'Esperança. Allí, además de tratar el dolor con medios físicos, como aplicación de frío, calor, o corrientes, el ejercicio como terapia se pone de relieve. Los pacientes disponen de una escuela de la espalda donde aprenden a tratar y prevenir el dolor con ejercicios específicos. «Es una herramienta más, a la que pueden sumar natación, pilates u otra actividad física o deportiva moderada». ≡

**PREVENCIÓN PARA NO LLEGAR AL QUIRÓFANO**

Ilustraciones  
**Francina Cortés**

**1 GENES Y AÑOS QUE SUMAN PUNTOS PARA PADECER DOLOR EN LUMBARES O CERVICALES**  
**El deterioro natural de la espalda**

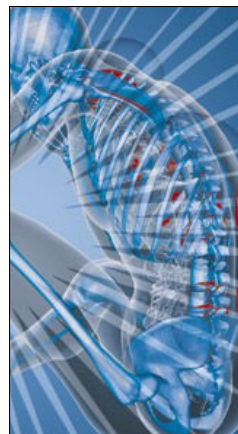
La espalda es una auténtica mochila natural, integrada en nuestro organismo, en la que a lo largo de los años vamos cargando pesos y emociones, vivencias que emocionan y emociones que pesan. Cada persona tiene su punto más débil en el organismo, aquel en el que se le acostumbra a acumular nervios resultado de factores estresantes a nivel psicológico y físico. Y la espalda es un amplio espacio que se impregna de todo ello, en muchos casos. Si a ello le sumamos las mismas posiciones de manera prolongada, en oficios como costureras o planchadoras, se van acumulando motivos de dolor, dorsal y cervical. Y en respuesta a ello, la columna se contractura. De mane-



ra inconsciente, esa es la defensa que activa espontáneamente el cuerpo. Pero, paralelamente a todo ello, a medida que envejecemos, los discos que separan las vértebras de la columna van perdiendo, y de manera totalmente natural, elasticidad y volumen. «A partir de los 30 o 40 años, ya se puede observar patología degenerativa en la columna, aunque la mayoría de las veces no se muestran síntomas», explica el traumatólogo de la Unitat de Columna del Hospital Universitari Parc Taulí de Sabadell Francesc Girvent. «En una de cada tres personas jóvenes con patología degenerativa de la columna la causa de ella tiene origen genético», añade el especialista en columna.

**2 LA CLAVES DE LA HIGIENE POSTURAL PARA EVITAR O SOBRELLEVAR MEJOR EL DOLOR**  
**La importancia de sentarse bien**

Además de ejercicios concretos para reforzar la musculatura, en una escuela de la espalda como la que destina trece sesiones a cada paciente con dolor dorsal, en el Hospital de l'Esperança, también se aprende higiene postural. Saber elegir la silla más idónea para trabajar, rotatoria y con amplio respaldo que recoja desde la zona lumbar hasta la cervical, y cómo sentarse correctamente en ella, con las lumbares tocando al respaldo, bien apoyadas para que la espalda repose y no se sobrecargue mientras se trabaja forman parte de las claves de una buena higiene postural. «La pantalla del ordenador debe estar a la altura correcta, es



decir, que su marco superior coincida con la altura de los ojos», especifica el doctor Ferran Escalada. «Y debemos teclar con los brazos respaldados, y no colgando», añade. Son detalles que contribuyen a evitar o restar dolor de espalda. También lo son evitar permanecer mucho tiempo en una misma postura; caminar erguidos; agacharnos flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta; y dormir de costado y con las rodillas un tanto flexionadas, con las cervicales y la cabeza alineadas con la columna, suman bienestar a nuestra columna y el conjunto de la espalda. Si se duerme boca arriba, es bueno colocar un cojín bajo las rodillas.

**3 PATOLOGÍAS DE LA ESPALDA SUSCEPTIBLES DE SER INTERVENIDAS QUIRÚRGICAMENTE**  
**Cuando el dolor obliga a operar**

Ante un dolor de espalda, los signos de alarma que en una exploración médica demandan un estudio más completo son la ciática (un tipo de radioculalgia por la alteración del nervio ciático) o déficit de fuerza en brazos o piernas o pérdida de sensibilidad, que podrían deberse al pinzamiento de una raíz nerviosa. Los TACs y resonancias, generalizados a partir de los años 90, han ido permitiendo ampliar el target de causas que provocan dolor de espalda. Eso, más la evolución de la tecnología y los materiales, como los implantes más estables y más fáciles de colocar, «han hecho que la patología quirúrgica de la columna -solo hace unos 15 años que se opera- haya aumentado



su volumen y sus posibilidades de tratamiento», expone el traumatólogo y cirujano especialista en columna vertebral del Hospital Parc Taulí, Francesc Girvent. «La patología quirúrgica de la columna más frecuente es la degenerativa, por inestabilidad estructural de la columna o por compresión de un nervio (medular o radicular)», señala Girvent. «En la intervención, descomprimos el nervio y estabilizamos la columna con tornillos y placas de titanio», explica. «Patología traumática, que afecta sobre todo a personas mayores de 60 años; la tumoral; la infecciosa y la inflamatoria son las otras patologías de columna susceptibles de ser operadas y con más prevalencia», destaca.