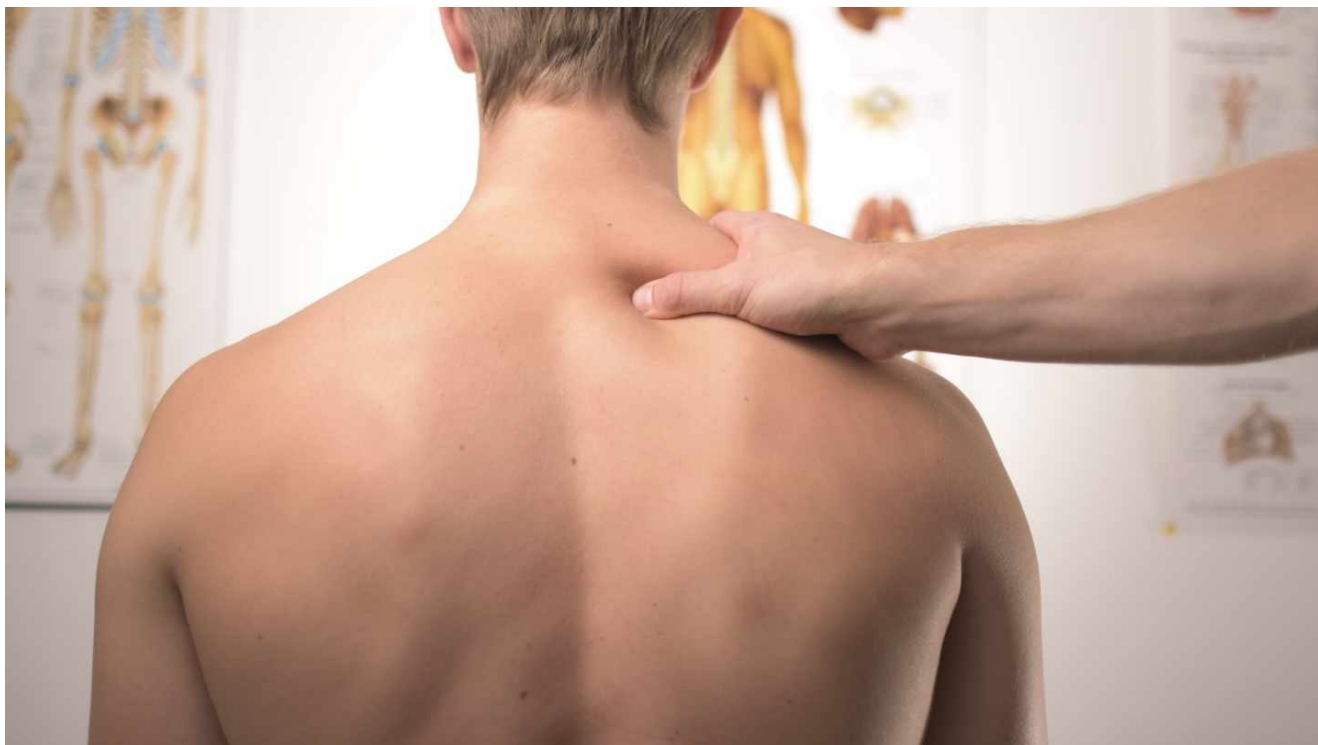


Cómo prevenir el dolor de espalda



Dolor de espalda

Según un estudio el dolor de espalda es el primer problema de salud crónico en España, muy por delante de otras patologías como la hipertensión o la artrosis

No es algo raro que nos duela la espalda o que nos duela en algún momento de nuestra vida: el dolor de espalda es el primer problema de salud crónico en España, muy por delante de otras patologías como la hipertensión o la artrosis. Así lo asegura un documento (Documento de consenso en dolor de espalda) elaborado por especialistas de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) y de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC).

Las cifras no dejan lugar a dudas: según este informe, en la actualidad, casi un 20% de la población tiene dolor de espalda

y hasta un 80% lo padecerá, alguna vez, a lo largo de su vida. Pero aún hay más. Por culpa de esta dolencia, hasta un 50% de la población ha tenido que reducir su actividad social y cerca de un 40% ha tenido que pedir una baja laboral.

PUBLICIDAD

Existen tres tipos de dolor, en función de su duración: agudo (menos de 6 semanas), crónico (más de 3 meses) y recurrente (intermitente)

Fundamentalmente, existen tres tipos de dolor, en función de su duración: agudo (dura menos de 6 semanas), crónico (dura más de 3 meses) y recurrente (el dolor es intermitente: se producen varios episodios al año de dolor agudo de espalda). Según afirma a *El Independiente* Martín del Avellanal, del Servicio de Anestesia (Unidad del Dolor) del Hospital Universitario Sanitas La Moraleja, “el 60% de las consultas en una Unidad del Dolor multidisciplinar son pacientes con dolor de espalda crónico”.

La mayoría de los dolores de espalda se localizan en la zona lumbar, por lo que habitualmente, cuando solemos hablar de “dolor de espalda” se suele hablar de dolor lumbar. Las causas más frecuentes del crónico lumbar, explica Pedro Ibor Vidal, coordinador del Grupo de Trabajo del Dolor de SEMERGEN, son de origen osteoarticular, y las más frecuentes en un dolor agudo serían los traumatismos, las hernias discales o los dolores de tipo muscular derivados de contracturas.

“En el dolor lumbar es fundamental tener en cuenta los aspectos preventivos”, afirma Ibor. La prevención es esencial para evitar dolores de espalda, y para ello es importante mantener una buena higiene postural en nuestro día a día. Es decir, realizar las actividades y esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada posible para no cargar la espalda y evitar problemas.

Por su parte, y según expone del Avellanal, para prevenir los

dolores de espalda debemos tener en cuenta, fundamentalmente tres aspectos: conocer el estado de nuestra espalda; practicar ejercicios de estiramiento y potenciar musculatura autóctona de la espalda y prensa abdominal: “Existe evidencia científica de que el ejercicio físico dirigido y sistemático es la medida más eficaz tanto para prevenir como para tratar a medio plazo el dolor de espalda”, señala. Por supuesto, es importante no “aguantar” el dolor. Si duele consultar al médico de cabecera”.

Mantener una buena higiene postural

Para adoptar buenos hábitos posturales lo más importante es “ser muy consciente de nuestra postura”, afirma María Mena, fisioterapeuta del Hospital General de Villalba en la Comunidad de Madrid. La prevención, a lo largo de la vida es fundamental, no sólo cuando somos adultos.

Según expone esta profesional, “cuando somos jóvenes no nos duele nada y nos sentimos invencibles, pero ¡cuánta gente hay con un hombro más alto que el otro por llevar el bolso siempre muy cargado en el mismo brazo! Y cuántas mujeres sufren de dolores de espalda -amén de los de pies- por causa de los consabidos tacones”. Por ello, recomienda utilizar tacones de 2,5 centímetros de altura, descartando los zapatos totalmente planos y los de tacones altos. Si aún así, se prefieren usar tacones altos, sería importante para compensar las molestias, “realizar ejercicios que flexibilizan, estiran y fortalecen la espalda”, indica.

Dos de las tareas más importantes que realizamos todos los días y que son claves a la hora de mantener una buena higiene postural son agacharse y coger peso. Para hacerlas correctamente, aconseja Mena, “hay que flexionar las piernas, agacharnos en cuclillas y mantener la espalda lo más recta posible al bajar y subir, levantándonos con las piernas, sin tirar de espalda; para que no llegue un día en el que

intentemos levantarnos y nos quedemos “enganchados”.

La higiene postural debemos adoptarla desde que somos pequeños

La higiene postural debemos adoptarla desde que somos pequeños, por lo que es fundamental inculcar estas buenas “posturas” a los hijos, desde edades bien tempranas. En este sentido, una de las cosas que más preocupa a los expertos es el peso excesivo que soportan cada día los niños en sus mochilas cuando van y vienen de la escuela. Y así lo han constatado, además, diferentes estudios.

Un informe, publicado recientemente, de la Universidad CEU San Pablo constató que “el 80,4% de los niños en edad escolar excede el 10% de su peso corporal en sus mochilas”. Más concretamente, “entre los 10-11 años, hay un 47,6% de estudiantes que llevan sobrepeso en la mochila y, entre los 7-8 años, un 35% soportan en ella más del 15% de su peso corporal”. Es importante cuidar la espalda cuando somos niños para prevenir problema futuros.

10 consejos para prevenir los dolores de espalda

Factores como sedentarismo, los malos hábitos posturales, el sobrepeso o el estrés fomentan estas dolencias. Por ello, es fundamental controlar esos factores de riesgo y por supuesto, mantener una buena higiene postural en todas y cada una de nuestras rutinas diarias. Cristian Herranz, fisioterapeuta y entrenador personal de Blua de Sanitas, ofrece estos 10 consejos.

1. Estiramientos. Realizar diariamente estiramientos musculares y movilización articular durante aproximadamente 15 minutos, dos veces al día, para así mantener la espalda trabajada y protegida.

2. Actividad física. Realizar actividad física de forma regular, ya que la vida sedentaria no solo es un factor de riesgo en la aparición del dolor de espalda sino que es responsable de la perpetuación y cronificación del problema. Se recomienda realizar por lo menos 3 sesiones de ejercicio a la semana y, si esta opción no es posible, caminar 150 minutos semanales.

3. Alimentación. Llevar una correcta alimentación siguiendo unos hábitos alimenticios saludables. Restringir las grasas saturadas optando por grasas saludables como los Omega-3 presentes en pescados azules. Es importante comer proporciones adecuadas de hidratos de carbono y elegir los que provengan de hidratos complejos (pastas, legumbres integrales), consumir frutas y verduras todos los días ya que ayudan a limpiar el organismo y disminuyen la aparición y perpetuación del dolor crónico. Además no hay que olvidar mantener un nivel de hidratación correcto intentando llegar al menos a 2 litros de agua diarios.

4. Hábitos posturales. Adoptar buenos hábitos posturales en los momentos de relajación. Lo ideal es mantener la espalda recta y completamente apoyada en el respaldo con los hombros relajados y las rodillas alineadas en altura con la cadera o un poco por debajo de ésta.

5. Dormir correctamente. Acostumbrarse a dormir en posiciones correctas, pues una mala postura influye aumentando el dolor y puede llegar a generar tendinitis en hombros o sensaciones tan molestas como la tortícolis. La posición más recomendada a la hora de dormir es de lado apoyándose sobre el costado izquierdo del cuerpo (nos ayuda a prevenir el reflujo por el ángulo de posición del estómago), siempre y cuando coloquemos los brazos con flexión de 90º de hombros para que queden libres y no carguemos todo el peso sobre ellos. Además la almohada deberá ser consistente para mantener el cuello alineado con el resto de la espalda.

6. Evitar movimientos bruscos al realizar gestos cotidianos como el sentarse y levantarse, ya que estos gestos realizados sin calentar pueden desencadenar lesiones musculoesqueléticas.

7. Buenas posturas en el trabajo. Mantener la higiene postural en el lugar de trabajo. En el caso de las personas que trabajan en oficina, pasan muchas horas al día sentados en una silla por lo que es fundamental cuidar aspectos como no cruzar las piernas, apoyar los pies en el suelo, alinear la cadera con las rodillas, tener los hombros relajados y los codos en ángulo recto y adaptar la posición de la silla. Y sobre todo, evitar realizar la flexión de columna, ya que acentúa patologías como las protusiones o hernias discales al sacar el disco intervertebral hacia fuera.

8. Y en el coche. También es importante la postura tomada en los vehículos, a la hora de emprender un viaje hay que regular bien la altura del asiento del coche. En el caso de un paseo en bicicleta es necesario modular la altura del sillín para que no sufran ni la espalda ni las rodillas.

9. Calor suave. En caso de dolor de espalda, para aplacarlo es importante aplicar calor suave en la zona dolorida durante no más de 10 minutos, para ayudar así a relajar la musculatura.

10. Fisioterapia. En caso de que la molestia persista, es necesario acudir al fisioterapeuta. En consulta el profesional no solo aliviará los síntomas de dolor sino que proporcionará una rutina pautada y regular de ejercicios para controlarlo y evitar su reaparición.

Fuente: elindependiente.com