

Los hábitos que te ayudan a evitar las dolencias de espalda durante toda la vida



El dolor lumbar comienza temprano en la infancia, continúa hasta la edad adulta y persiste en personas de edad avanzada. Si consigues incluir estos hábitos en tu rutina diaria reducirás de manera notable las posibilidades de sufrir esta patología

Hasta el 85 por ciento de la población adulta sufre dolor de espalda alguna vez en su vida, según datos de la Sociedad Española del Dolor (SED), y hasta el 70 por ciento de los jóvenes antes de cumplir los 16 años han experimentado

este dolor de espalda.

Se trata, generalmente de un dolor “benigno” que se localiza a nivel de la columna lumbar, que puede irradiarse o no a la extremidad inferior. A pesar de que en la mayoría de los casos el dolor se autolimita, existe una serie de enfermedades menos frecuentes que conviene descartar en todo paciente que consulta por dolor lumbar. Es por ello que la mayoría de las guías clínicas hacen especial énfasis en los llamados signos de alarma de la lumbalgia, también conocidos en inglés como “red flags” o banderas rojas.



“Las dolencias de la espalda son excepcionales antes de los 8 años, pero incrementan su frecuencia a partir de los 10 y, en España, entre los 13 y 15 ya han sido padecidas por el 51 por ciento de los chicos y el 69 por ciento de las chicas. Y a partir de esa edad, su frecuencia es similar a la de los adultos, con un pico de incidencia en los 45 años”; afirma el Dr. Francisco Kovacs, de la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital HLA Universitario Moncloa y director de Red Española

de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE).

Según la Fundación Kovacs, el dolor de la lumbalgia aparece por un mecanismo neurológico que implica la activación de los nervios que transmiten el dolor y el desencadenamiento de la contractura muscular y la inflamación. A veces, también puede conllevar la compresión de la raíz nerviosa.

El dolor de espalda afecta tanto a personas jóvenes, como adultas y mayores y aparece tanto en trabajos sedentarios, como en aquellos que implican un gran esfuerzo físico. De hecho, el dolor lumbar es una de las primeras causas de baja laboral en España, siendo un motivo muy frecuente de incapacidad y de dolor crónico.

Y si bien la mayoría de episodios de lumbalgia son benignos y autolimitados, pero recurrentes (los médicos de Atención Primaria atienden a tres millones de personas con esta patología cada año), hay algunas causas graves persistentes (malignidad, fractura vertebral, infección o trastornos inflamatorios como la espondiloartritis axial) que requieren identificación y tratamiento específico, pero representan una proporción muy pequeña de casos.

La clave para no llegar a este punto es mantener la espalda sana desde la infancia, lo que más adelante incide en la edad adulta. Por eso, es importante conocer cuáles son los hábitos recomendados por el Consejo General de Colegios de Médicos (CGCOM) y la REIDE; y no sólo para prevenir dolores de espalda, sino también para evitar otros problemas de salud.



1.- Mantenerse activo. Existen evidencias consistentes de que el ejercicio parece ser la única medida preventiva eficaz del dolor de espalda. Estudios científicos demuestran que practicado de manera habitual y mantenida en el tiempo, el ejercicio físico es la medida más efectiva para prevenir las dolencias de la espalda.

El tipo concreto de actividad física es menos importante que el hecho de hacerla de manera regular y mantenida en el tiempo; los estudios científicos no han detectado diferencias entre un tipo de deporte u otro, salvo la motivación para quien lo practique: natación, atletismo, yudo, baloncesto,...Cualquiera es mejor que ninguno siempre que sea practicado de forma apropiada y constante.

De hecho, según una revisión sistemática publicada en JAMA, el ejercicio físico combinado con 'educación' reduce el riesgo de padecer un episodio de dolor lumbar. "Es más fácil mantener en la vida adulta los hábitos que se establecen en la infancia, y hay que saber adaptarlos a todas las circunstancias. Y si ahora el alumno debe trabajar más desde casa y estar más horas sentado, es todavía más importante que no deje de realizar ejercicio de manera continuada para evitar dolores de espalda", apunta el Dr. Kovacs.

2.- Estirar, estirar y estirar. Hay fuerte evidencia de que el ejercicio y la fisioterapia convencional, incluyendo estiramientos y flexibilización, son muy efectivos para evitar la lumbalgia. De ahí que los expertos insistan en la importancia de implementar en nuestra rutina diaria una serie de movimientos básicos.

Hacer estiramientos a primera hora mientras estamos en la cama puede aportarnos innumerables beneficios tanto musculares como fisiológicos, ya que ayuda a reacomodar todos los fluidos que acumula nuestro cuerpo mientras descansa. Se envía una señal biológica a todo el organismo que modifica la actividad cerebral, reactiva el flujo sanguíneo y regula la tensión arterial y la tensión muscular, además de ayudar en otros procesos fisiológicos que no pueden controlarse de forma voluntaria. Los estiramientos matutinos también pueden ayudarnos a fortalecer la musculatura. Los estudios científicos demuestran que refuerzan la unión de los músculos y los tendones y protegen el sistema muscular. Sin duda, esta es una de las mejores formas para prevenir lesiones y diferentes dolencias físicas como contracturas, rigidez cervical o lumbalgias.



Antes de levantarte, resulta muy recomendable desperezarse un poco para ayudar a tus músculos a despertarse lentamente y sin brusquedad. Incorporate con suavidad y realiza movimientos suaves para desentumecer cuello, cervicales, hombros, brazos... Caminar descalzo por la casa unos minutos también ayuda a calentar el cuerpo y evitar tirones, primero de puntillas y luego de talones. Así se fortalecen las estructuras de los pies; a veces un apoyo inadecuado sobre estos provoca que el cuerpo se adapte buscando una postura no dolorosa, lo que puede traducirse transcurrido un tiempo en problemas en la columna vertebral.

3.- Procurar mantener posturas adecuadas, tanto en posiciones sentadas como de pie. Para que el cuerpo funcione de forma sana no deben esforzarse los músculos, articulaciones, huesos y ligamentos. Cuando la posición del cuerpo es correcta, los órganos internos tienen suficiente sitio para funcionar normalmente y la sangre circula más libremente.

El aprender a vivir con una buena postura, hará que nuestros

músculos protejan y soporten la espalda en los esfuerzos intensos. Por eso es tan importante cumplir las normas de higiene postural destinadas a realizar las actividades cotidianas de forma que la espalda soporte la menor carga posible. Por ejemplo: No doblarse para levantar objetos: en su lugar, doblar las rodillas. Otro de errores más frecuentes, en el caso de las mujeres, es llevar bolsos muy grandes y cargarlos demasiado; esto acaba desequilibrando hombros y espalda. Por cierto, colgarlos del antebrazo tampoco es bueno.

4.- Sentarse en 'L'. Adoptar malas posturas al sentarse suele ser el origen de numerosas sobrecargas musculares que provocan incomodidad y dolor. Si tienes que pasar mucho tiempo sentado, asegúrate de hacerlo en la postura correcta: la L. La espalda debe estar bien recta y el coxis completamente apoyado en el respaldo. Deja reposar la nuca y coloca tus brazos sobre el reposabrazos. Se trata de no caer en el error de inclinarte hacia delante o de arquear la columna, así que imagínate que entre ella y tus piernas se forma una 'L' perfecta.

5.- Tener la mejor base para dormir. Aunque no hay una regla estricta sobre cuándo reemplazar el colchón, la mayoría tiene una "vida útil de alrededor de ocho años", según la National Sleep Foundation. Por tanto, un colchón de 10 años ya tendría que ser reemplazado. Lo que ocurre es que si no está en mal estado, solemos alargar su vida útil. Y esto a la larga causa diversas dolencias, entre ellas, dolor de espalda.

Sin embargo, un estudio realizado en la Universidad de Oklahoma reveló que las personas que cambian sus colchones cada 5 años dormían mucho mejor, sin presentar dolores de espalda. ¿La conclusión? Que un buen soporte consigue reducir en un 63 por ciento los dolores de espalda.

Para saber si tu colchón está deteriorado, debes comprobar si hay pérdida de firmeza y de calidad. También es importante que observes con detenimiento si hay puntos desgastados o caídos en el medio o en los bordes. Pero lo más revelador es que, si

uno se despierta cansado (con dolor o rigidez muscular) puede ser signo de que necesitamos cambiar el colchón.

En caso de que aparezca dolor de espalda

Se aconseja mantener el mayor grado de actividad que el dolor permita y evitar el reposo en cama Si el dolor obliga a guardarlo, debe ser lo más corto posible. Los estudios realizados demuestran que esta medida retrasa la recuperación, aumenta la intensidad y la duración del dolor, el grado de incapacidad, el retorno laboral y el peligro de cronificación.

“Estar más de 48 horas tumbado hace que se reduzca el tono muscular y se prolongue la duración del episodio doloroso, aumentando el riesgo de que repita en el futuro. Lo ideal es continuar con las actividades habituales; sin embargo, los movimientos corporales tales como la flexión, el giro, el estiramiento y las actividades vigorosas deben evitarse durante las crisis agudas”, concluye el Dr. Kovacs.

Fuente: vida-estilo.