

# Cuide la postura



El dolor lumbar es una molestia muy frecuente. Casi nunca se debe a un problema grave y suele desaparecer de forma espontánea.

La lumbalgia es un dolor muy frecuente que afecta sobre todo a las personas de entre 45 y 65 años. Se localiza en la parte baja de la espalda a la altura de las vértebras lumbares. En la mayoría de los casos el dolor más agudo suele durar solo algunos días y cede de manera espontánea sin tratamientos especiales. Seguir en activo favorece una recuperación más rápida.

## Le pasa a usted y al 84% de la población

El área afectada por la lumbalgia es la zona lumbar que se extiende desde las últimas costillas hasta

el hueso sacro, por encima de las nalgas. Cuando el dolor se limita a esa zona hablamos de lumbalgia. Si se irradia hacia una nalga, el muslo o incluso por debajo de la rodilla, hablamos de lumbociática. En este último caso es posible que haya compresión o irritación de alguna raíz nerviosa.

Los médicos distinguen, además, entre la lumbalgia aguda, que no dura más de 6 semanas, y la crónica, cuando el dolor se prolonga más. De todas formas, los episodios de dolor se pueden alternar con otros en los que apenas habrá molestias.

Sepa que el dolor de espalda es una dolencia que en la mayoría de los casos no se relaciona con ningún problema que exija intervenciones médicas especiales y que hay formas de reducir el problema. Es importante que no se sienta incapacitado y continúe activo.

Cuando vaya al médico, explíquelo todos los síntomas, para que pueda descartar la existencia de un problema que sí deba ser abordado de una forma específica (mire el recuadro *Merecen otro examen*). Nos referimos a un traumatismo, una hernia de disco, una compresión del canal espinal, una infección...

## SIGNOS DE ALARMA

### MERECEN OTRO EXAMEN

Una buena historia clínica y una valoración física detallada servirán para identificar condiciones que pueden ser más peligrosas.

- ◆ Dolor de espalda después de un traumatismo grave.
- ◆ Pérdida de peso con más de 50 años.
- ◆ Historia previa de cáncer.
- ◆ Dolor nocturno.
- ◆ Abuso de sustancias.
- ◆ Fiebre.
- ◆ Antecedente reciente de anestesia raquídea o epidural.
- ◆ Dificultad para la micción, incontinencia urinaria o fecal.
- ◆ Déficit neurológico (pérdida de fuerza, pérdida de sensibilidad) ya sea de forma brusca o progresiva.
- ◆ Uso crónico de corticoides (asociación posible con fractura vertebral).

## 5 momentos para proteger su espalda

**Trabajos en casa**  
Cuando pase el aspirador mantenga la espalda recta. Y antes de planchar regule la tabla a la altura de la cintura.



> Solo en esos casos habrá que hacer pruebas de imagen, como radiografías, TAC o resonancia. Para la lumbalgia no se recomiendan, solo sirven para perder tiempo y dinero. Además, las pruebas con rayos X, nos hacen acumular radiación.

Entre los factores de riesgo de la lumbalgia están la obesidad, la pérdida de fuerza de los músculos abdominales o lumbares, la falta de ejercicio o los malos hábitos posturales, por ejemplo. Otras causas son el embarazo, conducir durante muchas horas o mal sentado y la práctica de deportes violentos. Los profesionales con trabajos duros, que cargan peso, con posturas prolongadas de pie o sentados, con actividades repetitivas y exposición a las vibraciones, son grupos de riesgo para problemas de espalda. Hablamos de los trabajadores de la construcción, fisioterapeutas, cajeros, conductores profesionales, peluqueros, entre otros. Otros factores de riesgo son la ansiedad, el estrés o la insatisfacción laboral. Y en caso de dolor lumbar crónico, el estrés puede contribuir a desencadenar un nuevo episodio.

### Tratamiento: alterne actividad y reposo

El tratamiento está dirigido a aliviar el dolor, recuperar la funcionalidad y prevenir nuevos episodios.

- De forma general se recomiendan medicamentos para aliviar el dolor como el paracetamol o los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno. Solo en casos concretos se recurrirá a otro tipo de medicaciones.

## Una columna naturalmente curvada

La espalda es una complicada estructura de huesos, músculos y tejidos. La parte central es la columna vertebral, que soporta el peso de la parte superior del cuerpo y protege la médula espinal.





### A la hora de dormir

Acuéstese de lado con las piernas flexionadas y juntas. Use una almohada de la altura adecuada.

### En la oficina

Ajuste la altura de la silla a la mesa de trabajo o viceversa y mantenga la espalda recta.



### Levantando pesos

Separe las piernas y coloque los pies alrededor del objeto. Haga fuerzas con las piernas y no con la espalda, que debe estar recta.

### En el coche

Apoye la espalda en el respaldo y ajuste el reposacabezas para que la nuca quede bien apoyada. Adapte el asiento a la curvatura natural de la columna.



■ El reposo en cama debe ser solo el imprescindible. Lo más aconsejable es hacerlo de lado en posición fetal o tumbado boca arriba sobre una superficie dura con una pequeña almohada bajo las rodillas. La tendencia actual es a restringir el reposo a 2 o 3 días como máximo. En cuanto sea posible, es bueno iniciar cierta actividad física intercalada con breves periodos de descanso. Así que evite permanecer todo el día en cama, pero también cualquier postura o movimiento que ocasione dolor.

- Las escuelas de espalda ofrecen programas de ejercicios para grupos de pacientes supervisados por un terapeuta o médico especialista.
- El tratamiento con aguas termales ayuda a muchos pacientes.
- Los masajes pueden ser útiles, pues permiten relajarse y relajar la musculatura de la zona dolorida.
- La práctica del yoga puede ser muy beneficiosa.
- La acupuntura es otra técnica utilizada para combatir el dolor.

- La aplicación de calor en saunas, baños o con una bolsa de agua caliente alivia el dolor de espalda. El hielo, por el contrario, no da buenos resultados en la lumbalgia inespecífica.
- La terapia manual puede ser también de ayuda, pero, cuidado, asegúrate de la formación y experiencia del terapeuta, así como de que conoce bien tu situación y antecedentes.

**La obesidad y la pérdida de fuerza en los músculos abdominales son factores de riesgo para padecer lumbalgia**

### Algo más que pastillas

Aunque no existe evidencia científica sobre su eficacia, se puede probar otro tipo de terapias alternativas:



**En la mayoría de los casos las radiografías no son necesarias**

## OCU-SALUD ACONSEJA

### La actividad ayuda a recuperarse

Cuidar las posturas y hacer ejercicio de manera regular es saludable también para la espalda. No olvide, además, estas otras recomendaciones en caso de lumbalgia:

- ◆ Manténgase activo y si es posible siga trabajando. Si el dolor es leve trate de hacer ejercicio y llevar un estilo activo de vida.
- ◆ Puede tomar analgésicos para aliviar el dolor (paracetamol como primera opción).
- ◆ Controle su peso y recuerde que el sobrepeso y la obesidad empeoran el dolor lumbar.
- ◆ Tenga cuidado con las posturas al levantarse, al coger pesos y al sentarse. Recuerde que empujar es mejor para la espalda que arrastrar.
- ◆ Practicar alguna técnica de relajación para reducir el estrés, como el yoga, puede ser una buena idea. ❤️