



FRANCISCO KOVACS. PRESIDENTE DE FUNDACIÓN KOVACS

“Tenemos 35 investigaciones en curso sobre la espalda”

El doctor Francisco Kovacs, creador de la Fundación Kovacs, especializada en las dolencias de la espalda, explicó a PERFILES los proyectos en los que trabajará su entidad en 2015. Dicha institución tiene 35 investigaciones en curso para avanzar en el conocimiento y tratamiento de esos problemas.

Laura Vallejo Fotos: Jorge Villa

Uno de los estudios que en breve prevé concluir la Fundación Kovacs analiza la influencia de los problemas del sueño en la cronificación de los dolores de cuello y espalda. “Por una parte, si duele el cuello y la espalda puede ser más difícil dormir, pero también hay datos teóricos que sustentan la hipótesis inversa, es decir, que dormir mal puede facilitar que persista el dolor y la contractura”, explica el doctor Francisco Kovacs, presidente de esta entidad privada sin ánimo de lucro. Por ello, el principal objetivo de la citada investigación es determinar si se podrían “abordar más eficazmente los dolores de cuello y espalda” de los pacientes que duermen mal, tratando primero los problemas de sueño”, añade. Asimismo, la fundación proyecta incorporar a su web, a lo largo de 2015, una herramienta ‘online’ gratuita que per- ►

► mitirá a los pacientes que experimentan dolor de cuello subagudo crónico conocer sus probabilidades de mejoría, similar a la que ya ofrece para el dolor lumbar (<http://www.pronosticodolorlumbar.org>). Otro de los estudios en curso de la entidad se centra en los tipos de cáncer que provocan metástasis en la columna vertebral, y en las diferencias entre los tratamientos recomendados por especialistas de diversas especialidades relacionadas con dichas pato-

CONVIENE ADAPTAR LA PRÁCTICA DEPORTIVA A LOS GUSTOS DEL PACIENTE, SI ES POSIBLE

logías, como la oncología, la radioterapia, la radiología o la traumatología. En función de los resultados obtenidos, el objetivo es desarrollar programas de formación para mejorar la asistencia a los enfermos.

Para una espalda sana

Una de las medidas preventivas más efectivas para mantener la salud de la espalda es hacer ejercicio físico, subraya el doctor Kovacs. "En personas sanas, el deporte que más les guste es, generalmente, el más recomendable, ya que mantendrán su práctica durante más tiempo". Para los que tienen dolencias de espalda, conviene "adaptar el tipo de ejercicio que se les prescribe a sus preferencias", en la medida de la posible, añade, ya que no siempre la natación es el más adecuado, como suele creerse, porque "hay personas que no saben nadar, no lo hacen correctamente o tienen alergia al cloro, por ejemplo". En esos casos, según el experto, es mejor que practiquen otra modalidad deportiva a la que sean aficionados, siempre que sea recomendable para su pa-

Foto: Fundación del Lesionado Medular



Estudio sobre personas parapléjicas

"Yo pensaba que desde nuestra especialidad no podíamos ayudar a personas parapléjicas, pero a través de la ONCE estuvimos en contacto con miembros de asociaciones relacionadas con esta discapacidad que nos dijeron que el dolor de espalda afecta mucho a su calidad de vida, ya que cuando lo tienen no pueden usar la silla de ruedas lo que les obliga a permanecer en cama", recuerda el doctor Kovacs.

"Ahí fue donde nos dimos cuenta de que podíamos ser de utilidad a colectivos a los que hasta ese momento pensábamos que no podíamos ayudar".

Para determinar qué porcentaje de usuarios de sillas de ruedas tienen dolor de espalda, y los factores que se asocian con un mayor riesgo de que los padezcan, Fundación Kovacs está realizando un estudio del que prevé tener resultados en 2015. En función de ellos, en una segunda fase de la investigación se abordarán aspectos que permitan aliviar esas dolencias, entre ellos, "medidas ergonómicas, programas de ejercicios o de tratamiento, y se realizarán ensayos para verificar su utilidad", concluye el doctor Kovacs.

tología. En todo caso, advierte Francisco Kovacs, no se debe realizar deporte "en la fase aguda del dolor de espalda", aunque sí se puede "mantener el mayor grado de actividad física que la molestia permita, es decir, no quedarse en la cama, pero tampoco hacer esfuerzos específicos". Si un paciente ya ha tenido problemas de espalda, debe realizar ejercicios de rehabilitación para desarrollar los grupos musculares que tenga más débiles o acortados hasta que está sano. Después, "cuanta más actividad física, mejor", recalca el especialista, "la que le aconseje el médico o fisioterapeuta" o "las tablas para cuidar la espalda que aparecen en la web de entidades reconocidas del ámbito de la salud" serían adecuadas. Fundación Kovacs ha creado el sitio <http://www.espalda.org/> donde se puede encontrar una amplia gama de ejercicios del segundo tipo.

Cómo elegir colchón y almohada

Otro aspecto que hay que tener en cuenta para prevenir el dolor de espalda es la elec-

ción del colchón. En contra de lo que muchos creen, los más recomendables son "los de firmeza media", afirma el presidente de la Fundación Kovacs, tal como reveló un ensayo clínico realizado en España. En lo que se refiere a las almohadas, según los resultados de algunos estudios sobre este tema, las mejores son las que permiten una postura neutra del cuello, "sin inflexiones hacia delante, hacia atrás o a los lados", señala el especialista, por eso, si se duerme boca arriba, "lo idóneo es una almohada fina, y si la postura de descanso más habitual es de costado, que la almohada cubra el espacio que el hombro representa", añade.

Un tratamiento eficaz

Según los datos más conservadores, el 17 por ciento de la población sufre dolor de espalda, aunque en la mayoría de los casos, en torno al 80 por ciento "tiende a mejorar sin tratamiento al cabo de dos semanas", señala el doctor Kovacs. Para los casos en los que no ocurre así, su fundación ha desarrollado tablas de ejercicios, que pueden consultarse en su web y realiza actividades y publicaciones para difundir entre la población medidas para prevenir de modo eficaz esos problemas. También trabaja activamente en el ámbito de la investigación con el fin de determinar qué tratamientos de los existentes son los más eficaces y seguros, y desarrollar técnicas nuevas. Fruto de ese trabajo es la intervención neuroreflejojoterápica (NRT), que está indicada para el dolor intenso de cuello, si dura más de 14 días, o de espalda, si se prolonga más de 90 días, siempre que otras actuaciones previas no hayan logrado aliviarlo en ese plazo. Dicha técnica consiste en "estimular fibras nerviosas en la piel que contrarrestan los mecanismos neurológicos que perpetúan el dolor, la inflamación y la contractura", mediante la implantación de grapas quirúrgicas que se dejan colocadas durante un máximo de tres meses, explica el doctor Kovacs. "Sería equivalente a dar a un interruptor para

apagar una bombilla que no queremos que se quede encendida", agrega. La NRT es eficaz con muy pocas intervenciones: para "el 82 por ciento de los pacientes es suficiente con una aplicación", resalta el doctor. Si hay molestias a diferentes niveles de la espalda, se puede aplicar de forma simultánea o sucesiva, dependiendo de los casos, y también es beneficiosa en patologías más graves, como la hernia discal. Este método ha demostrado obtener mejorías en el 85 por ciento de los pacientes tratados, según un estudio publicado por la Sociedad Internacional de Agencias de

FUNDACIÓN KOVACS PROMUEVE LA SALUD DE LA ESPALDA MEDIANTE LA INVESTIGACIÓN

Evaluación de Tecnología Sanitaria que analizó, con mecanismos contrastados internacionalmente, los resultados logrados en 11.384 casos atendidos en servicios de salud públicos españoles durante 16 años. Esta terapia está disponible a través de la sanidad pública en Asturias, Baleares y Cataluña, comunidades autónomas en las que los pacientes pueden solicitarla a su médico de atención primaria, si cumplen los criterios de indicación.

Las principales ventajas de la NRT es que resulta poco invasiva, tiene escasos efectos secundarios y en la mayoría de los casos es eficaz con una sola aplicación. Los centros públicos y privados que ofrecen esta terapia están detallados en la web de la Fundación Kovacs. ■

<http://www.kovacs.org>