Edición España | Quiénes somos | Contacto | Webs de EFE

EFE SALUD

Búsqueda Avanzada

buscar aquí...

ENFERMEDADES | NUTRICIÓN | PSICOLOGÍA Y BIENESTAR | MUJER E INFANCIA | SALUD SEXUAL | ESTÉTICA | SANIDAD | EMPRESAS | PROFESIONALES

Última Hora osato en la lucha contra las drogas MEDICINA INVESTIGACIÓN | Implantes impresos en 3D hacen respirar a niños con mc

DOLOR DE ESPALDA

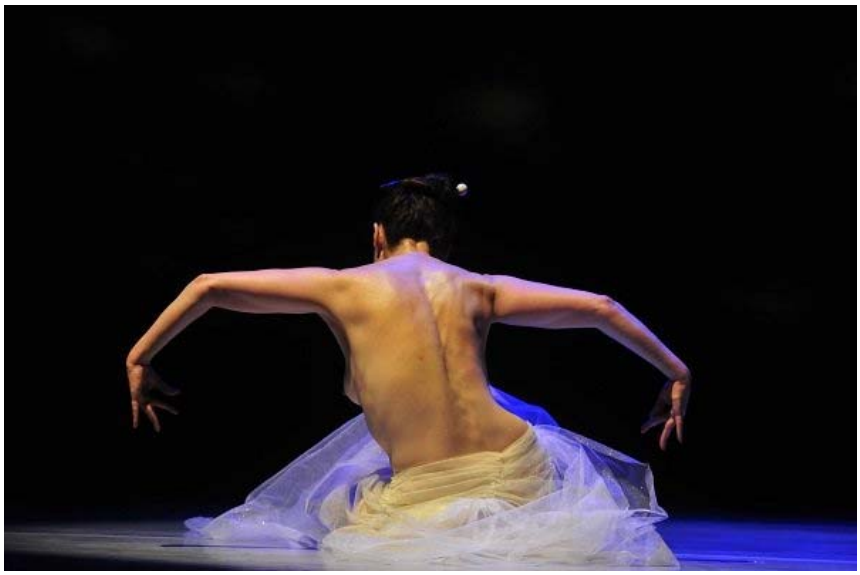
Me gusta 90 Tweet 29

Mitos y realidades sobre nuestra espalda

En el cuidado de nuestra espalda estamos acostumbrados a escuchar que es bueno dormir en un colchón duro, guardar reposo cuando tenemos dolor, mantener una buena postura, hacernos pruebas médicas de forma periódica... Pero, ¿Qué hay de verdad y qué de mito en todo esto? El doctor Francisco Kovacs, autor de "El libro de la espalda", nos cuenta qué hay que hacer y qué no para mantener una espalda sana.

- Los dolores vértebra a vértebra
- En manos de un quiropráctico

MADRID/EFE/ROCÍO GALÁN | MARTES 28.04.2015



EFE/Sáshenka Gutiérrez

La espalda es una parte esencial para el funcionamiento del ser humano. Se ocupa de **soportar el peso del cuerpo**, mantiene estable el centro de gravedad, permite el movimiento y además protege nuestra médula espinal. Pero, cuando acudimos al médico, ¿Sabemos a qué se debe nuestro dolor de espalda? Nos responde el doctor **Francisco Kovacs**, investigador español con mayor producción científica en el campo de las dolencias de la espalda, siendo autor de numerosos artículos científicos publicados por las principales revistas médicas internacionales.

El experto subraya que de cada cien pacientes que piden atención sanitaria por dolor de

Publicidad

VISTO | COMPARTIDO | NUBE DE TAGS

- ¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?
- Puntos rojos en la piel
- E.coli, la bacteria peligrosa
- Cinco enfermedades mentales en profundidad
- Cuando el cansancio crónico condiciona tu vida
- Cómo conseguir un cuerpo alcalino
- Tic, un movimiento involuntario desde nuestro cerebro
- No descuides tu vista. Diez consejos para mantenerla como nueva

espalda, **aproximadamente en un paciente** "el dolor se debe a una enfermedad sistémica como cánceres, infecciones o aneurismas" cuyo dolor se manifiesta en la espalda pero no está originado en las estructuras de la espalda.

En **cuatro pacientes** de esos cien el dolor se debe a "alteraciones de la estructura de los huesos de la columna vertebral, ligamentos o discos intervertebrales. Estas alteraciones son bien hernias discales o bien estenosis espinales", apunta.

> *En el 95% restante pertenece a lo que se llama "síndromes inespecíficos, que corresponden a que no hay nada roto pero las partes blandas no funcionan bien"*

El especialista advierte que no hay que dar excesiva importancia al dato, porque **prácticamente el 100% de la población por encima de 30 o 40 años sufre alteraciones en la estructura de la columna** que "no son enfermizas, sino propias del paso del tiempo y de las características personales de cada paciente".

¿Cuándo tenemos que ir al médico?

El doctor Kovacs subraya que merece la pena ir...

- **La primera vez que nos duela la espalda** para confirmar el diagnóstico, es decir, para saber por qué nos está doliendo.
- Cuando la intensidad del **dolor se hace insoportable** o no pasa rápidamente.
- En cuanto hay cualquier **síntoma que acompañe al dolor** como pérdida de fuerza, pérdida del control de los esfínteres (caso en el que es urgente que vayamos al médico), pérdida súbita de la capacidad de erección, anestesia en silla de montar (pérdida la sensibilidad de la zona genital y el periné), pérdida de fuerza o dolor irradiado a lo largo del brazo.
- Si el **dolor tiene características distintas** de lo que sentimos en episodios normales de dolor.

Según el especialista, no merece la pena ir...

- Cuando es un episodio más de un tipo de **dolor que conocemos bien y que ha sido diagnosticado**. En ese caso, "sólo si en un momento dado la situación se le escapa de las manos, si el dolor es más intenso o se prolonga más de 14 días merece la pena ir al médico".

¿Qué es verdad en el cuidado de la espalda?

- El punto clave es mantener el mayor grado posible de actividad física y hacer deporte para mantener una **musculatura razonablemente desarrollada y coordinada**. Según Kovacs, "el buen estado muscular no protege de la intensidad de dolor, pero sí de su duración".
- Para **cuidar la espalda desde la infancia** es importante enseñar a los niños que "hacer ejercicio de forma sistemática forma parte de la vida sana y normal de cualquier humano".
- Tenemos que mantener una **actitud mental positiva** y mantenernos tan activos como podamos.
- También debemos atender a **otras cuestiones** como la cama, el mobiliario, el calzado, etc. "Estudios sólidos demuestran que es mejor un colchón de firmeza intermedia que uno muy duro, como se ha creído durante muchos años", apunta el doctor.

EFE/Facundo Arrizabalaga

Mitos y costumbres erróneas que no ayudan a nuestra espalda

- **Abuso de las pruebas diagnósticas** como radiografías, resonancias magnéticas y TACS. "Los estudios científicos han demostrado que el valor de la radiografía es nulo y sin embargo genera una dosis de radiación muy importante", explica el especialista. Estas pruebas sólo están indicadas en casos muy concretos, pues "la principal fuente de

Publicidad

Twitter: efesalud

Una llaga en el labio nos afea la cara, pero se cura http://t.co/FxZuAg3SoH Pero si no se cura... necesitaremos braquiterapia oncológica hace 18 minutos ReplyRetweetFavorite

Intimidad del paciente y era digital: ¿Está a salvo el secreto médico? http://t.co/FqPxevG53F @EditorialTrotta http://t.co/8S4veiQ6TD hace 1 hora ReplyRetweetFavorite

El escritor Daniel Múgica cuenta cómo cuida su salud http://t.co/7sPNQVL0rc y cómo ajusta la escritura al bienestar http://t.co/h4JqjfIRFR hace 3 horas ReplyRetweetFavorite

Trasplante infantil, cuando el receptor es un niño http://t.co/Dfp2EQjktz debate entre especialistas y periodistas http://t.co/S8AtEc0hGG hace 4 horas ReplyRetweetFavorite

Seguir a @efesalud 16,3K seguidores

información y la que determina el diagnóstico, el tratamiento e incluso el pronóstico en gran medida es la historia clínica y la exploración física".

> *Se calcula que por la dosis de radiación que conlleva, "el 2% de los futuros cánceres se deberá a la realización de TACS en casos en los que no está indicado", apunta Kovacs.*

- Salvo en casos concretos en los que puede ayudar algo, "**la higiene postural ha demostrado tener un efecto mínimo**", señala el experto. Además, es imposible "mantener la postura 24 horas al día".
- A diferencia de otras partes del cuerpo y situaciones, los **chequeos rutinarios anuales en el caso de la espalda no son necesarios**.

El doctor Francisco Kovacs/ Foto cedida por Kovacs

- **Recomendar reposo**: "Hace más de 30 años que está demostrado que el reposo en cama no es que sea inútil, es que es perjudicial", subraya el doctor. Cuando el reposo en cama dura más de 48 horas conlleva pérdida de tono muscular, prolongándose el episodio y aumentando el riesgo de que se repita. Kovacs advierte que es mejor trabajar la musculatura siempre que se pueda "porque aumenta el riego sanguíneo, hace que se mantenga la coordinación de la musculatura, etc.".
- **Abuso de la cirugía**, como sucede con la fusión vertebral: para el especialista, "todo apunta a que se están operando pacientes que no se deberían operar".

Está relacionado en parte con el abuso de realización de pruebas en las que aparecen imágenes de alteraciones propias del paso del tiempo y que se relacionan con el dolor, por lo que se termina "conduciendo al paciente a ser operado sin necesidad" al detectar en pruebas a veces innecesarias alteraciones que no tienen por qué tener importancia real. Además, el doctor defiende que tampoco "tiene ningún sentido plantear la cirugía para evitar la aparición de un problema", porque "no es un buen tratamiento preventivo".

> *Una resonancia magnética cuando no está indicado aumenta entre un 200 y un 800% el riesgo de que un paciente sea operado sin que sea necesario, señala el doctor*

Entonces, **¿Cómo sabemos si el tratamiento que recibimos es el adecuado?** Francisco Kovacs explica que el nacimiento de su libro se debe en parte a esa necesidad, destacando la importancia de "dar la información necesaria para que cualquier persona tenga los elementos suficientes como para saber qué tiene sentido hacer en su caso y cómo contrastar información si tiene que hacerlo".

El doctor subraya que la clave reside en la **evolución clínica**, "si el paciente no mejora hay que preguntarse cosas". Además explica que hoy día hay diferentes estrategias para buscar el fundamento en que se basa la opinión de un médico, como puede ser **buscar una segunda opinión médica.**

Etiquetado con: columna vertebral, cuello, dolor espalda, espalda, hernia discal, kovacs, operación espalda, radiografía
Publicado en: Enfermedades

Noticias relacionadas

MARTES 30.09.2014
Los dolores de columna vértebra a vértebra

VIERNES 11.04.2014
En manos de un quiropráctico

MARTES 03.09.2013