

Cómo aliviar el dolor de espalda con tan solo respirar

Un célebre médico americano propone este sencillo método para aliviar molestias lumbares

PATRICIA MATEY | 1 MAY 2015 - 10:27 CEST

Archivado en: Fisioterapia Dolencias Tratamiento médico España Enfermedades Especialidades médicas Estilo vida Medicina Salud Sociedad



Sencillo, práctico y gratis. Así es el nuevo método para aliviar los dolores de espalda que propone [Andrew Weil](#), director de Medicina Integral de la Universidad de Arizona y galeno popular en Estados Unidos. Ha sido portada en dos ocasiones de la revista *Time* (en 1997 y en 2005) y pasado un par de veces por el programa de [Oprah Winfrey](#). Este experto hace tiempo que ha popularizado las técnicas de respiración como vía para lograr la relajación, disminuir el estrés y la ansiedad o, simplemente, reducir el dolor de espalda. La clave reside en inhalar y exhalar correctamente el aire con la postura adecuada. El método es conocido como 4-7-8.

El ejercicio consiste en tumbarse o sentarse con la espalda recta y apoyada. Una vez lograda la postura adecuada se debe colocar la punta de la lengua justo detrás de los dientes frontales, donde comienza el paladar. No se debe realizar más de

cuatro veces al día durante el primer mes.

Estos son los tres pasos de la terapia:

1. Cierre la boca e inhale el aire a través de la nariz. Cuente hasta cuatro.
2. Aguante la respiración durante siete segundos.
3. Espire completamente el aire de sus pulmones durante ocho segundos. Es importante realizar un sonido fuerte mientras se hace. ¿Ahora entiende lo de 4-7-8?

Guillermo Rodríguez, responsable del área de Medicina Deportiva del [Instituto Avanti-tulesióndeportiva.com](#), aclara que el cuerpo humano tiene un músculo "transverso del abdomen" (una especie de faja que recubre desde la columna vertebral hasta la línea alba, la que está debajo del ombligo). "Es un músculo muy importante para el equilibrio lumbopélvico y, por consiguiente, para toda la columna. Su función principal es la de estabilizar nuestra postura para proteger la zona lumbar y, además, actúa comprimiendo las vísceras de la zona del abdomen. Es un músculo intrínseco de la columna y también es un músculo exhalador lo que significa que se puede detectar cuando se expulsa el aire", profundiza.

Para este especialista, lo que describe el Weil es "un método mediante respiración lenta para trabajar esa musculatura". Y la importancia de exhalar todo el aire radica en que el transverso se ha de contraer lo máximo posible. En su opinión, los ejercicios de contracción de mencionado músculo son una buena base para proteger la zona lumbar. "El problema es que al no estar a la vista, la gente se olvida de él y no los ejercita", añade.

Andrew Weil aclara en su página web que "su método, a diferencia de otros tratamientos como los farmacológicos, surte más efecto cuanto más se practica". Advierte también de que en un principio no debe realizarse demasiadas veces al día (solo dos). "Cuando estemos acostumbrados, podemos repetir hasta ocho veces el ejercicio", detalla.

El doctor Francisco Kovacs, que precisamente acaba de publicar el *Libro de la espalda* (Ediciones Temas de Hoy), añade que hay varios estudios experimentales, como el publicado en *Alternative Therapy Health Medicine*, que sugieren que en algunas personas con dolor lumbar, se han hallado alteraciones en esos mecanismos reflejos y patrones de respiración distintos (de los de las personas sanas) al hacer esfuerzos. "Hay datos que sugieren, sin que exista evidencia, que, a consecuencia de esas alteraciones, se compensarían peor las variaciones del centro de gravedad que se producen durante el movimiento, sobrecargándose la musculatura de la espalda", aclara. El entrenamiento y la coordinación de la

musculatura inspiratoria (diafragma y abdominales profundos) podría contribuir a mejorar esos aspectos. En efecto: un ejercicio de respiración contra el dolor.

Kovacs agrega que ciertas técnicas de relajación que incluyen entrenamiento respiratorio (meditación consciente —o *mindfulness*—, yoga, taichi, *chi-quong*, etc.) pueden tener un efecto beneficioso adicional a través de mecanismos psicológicos y de control de estrés, hechos que se sumarían a los puramente musculares. "Pero las únicas pruebas científicas que existen con respecto a la validez de estas teorías proceden de estudios clínicos que se han desarrollado con métodos insuficientemente rigurosos como para asegurar la fiabilidad de sus resultados. Así, estas pruebas sugieren (pero no demuestran) la potencial efectividad de estas técnicas", aclara.

Otras medidas eficaces

Según [La Web de la Espalda](#), la higiene postural ha demostrado ser muy poco eficaz, y solo tiene sentido plantearse medidas de ese tipo cuando se deben mantener posturas estáticas e incómodas mucho tiempo a lo largo del día. El remedio más efectivo pasa por mantener el mayor grado de actividad física que sea posible (incluso cuando hay dolor), y hacer ejercicio o deporte de manera regular para mantener una musculatura suficientemente potente, resistente y bien coordinada. Cualquier ejercicio es mejor que ninguno. También propone este par de pautas:

- No ir al médico cuando no es necesario ni hacer pruebas diagnósticas cuando no estén indicadas; los hallazgos casuales inducen a confusión y error a los médicos, y aumentan el riesgo de que los pacientes terminen operados sin necesidad.
- No creer ninguno de los mitos que se han transmitido durante años y han demostrado ser tan falsos como perjudiciales para la salud de la espalda.



A 30 617 personas les gusta BuenaVida.



Plug-in social de Facebook