

CLUB FARO DE VIGO

Kovacs: “La investigación dio un giro a las creencias clásicas sobre el dolor de espalda”

“Nada de hacer reposo o dormir en cama dura sino el mayor grado de actividad física posible y colchón de dureza intermedia, y cuidado con las cirugías”, advierte el galeno

F. FRANCO ■ Vigo

“La investigación ha cambiado radicalmente las recomendaciones clásicas para el dolor de espalda”, dijo ayer en el club FARO el dr. Francisco Kovacs, director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda. “Prácticamente el 100% de la población por encima de 30 o 40 años -añadió- 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”.

Presentado por el fisioterapeuta Juan Martínez, “Mitos y realidades sobre las dolencias del cuello y la espalda” fue el título de una charla en la que, antes de nada, asentó la base de la misma: 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.

Autor de “El libro de la espalda”, editado recientemente por Temas de Hoy, Kovacs comenzó con una pregunta: ¿sabemos a qué se debe nuestro dolor de espalda? “Cada cien pacientes que piden atención sanitaria por dolor de espalda -dijo-, 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. 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”.

¿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”.

Hace más de 30 años que, según Kovacs, está demostrado que el reposo en cama no es que sea inútil, es que es perjudicial. “Cuando el re-



Francisco Kovacs (dcha.) fue presentado por el fisioterapeuta Juan Martínez. // Marta G. Brea



Lleno en el auditorio vigués del Areal para oír la charla sobre la salud de la espalda. // Marta G. Brea

poso en cama dura más de 48 horas -afirma- conlleva pérdida de tono muscular, prolongándose el episodio y aumentando el riesgo de que se repita. Es mejor trabajar la musculatura siempre que se pueda “porque aumenta el riesgo sanguíneo, hace que se mantenga la coordinación de la musculatura, etc. Y estudios sólidos demuestran que es mejor un colchón de firmeza intermedia que uno muy duro, como se ha creído durante mu-

chos años”, apunta el doctor.

Insistió Kovacs en esos mitos y costumbres erróneas que no ayudan a nuestra espalda, como el abuso de la cirugía. “Todo apunta a que se están operando pacientes que no se deberían operar”. También las pruebas diagnósticas como radiografías, resonancias magnéticas y TACS. “Los estudios científicos han demostrado -dice- 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 información y la que determina el diagnóstico, el tratamiento e incluso el pronóstico en gran medida es la historia clínica y la exploración física”.

Kovacs hizo afirmaciones de grueso calibre desmitificador como que una resonancia magnética cuando no está indicada aumenta entre un 200 y un 800% el riesgo de que un paciente sea operado sin que sea necesario”. Entonces, ¿cómo sabemos si el tratamiento que recibimos es el adecuado? Francis-

“Aléjense de los médicos mientras puedan”

El paracetamol es inútil contra el dolor de espalda, aunque siempre se haya recetado. Otro de los grandes mitos puestos en evidencia por Kovacs, que afirmó que hoy en día el 30 por ciento de lo que gastamos en sanidad se debe a usos inapropiados de la tecnología sanitaria. “Entiendo que la industria sanitaria fomente tratamientos inefectivos pero no que la Sanidad no utilice los que se demuestran efectivos”, dijo. Y añadió que, “antes de dejarse hacer cosas, mejor que el paciente se asegure de que lo que le están recomendando tiene sentido. “Yo lo que diría en el mundo de la espalda es que uno se mantenga alejado de los médicos mientras pueda y, sobre todo, que haga ejercicio”.

¿Y 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 insostenible 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”.

Kovacs explica que el nacimiento de su último 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”.

¿Otro mito? La higiene postural. “Salvo en casos concretos en los que puede ayudar algo -dijo- la higiene postural ha demostrado tener un efecto mínimo”, señala el experto. Además, es imposible “mantener la postura 24 horas al día”.

“Son innecesarias e inducen al bisturí muchas resonancias magnéticas”