



Dormir bien se asocia a una mejora del dolor cervical

► Un estudio de la Red Española de la Espalda refleja que la mala calidad del **sueño** cronifica las dolencias

S. Carbonell | PALMA

Dormir bien y utilizar una postura adecuada es muy importante para evitar lesiones de la espalda y tener una buena calidad de vida. Los pacientes en los que el dolor de cuello o espalda se convierte en crónico representan un problema clínico, social y económico de primera magnitud.

Una línea de investigación realizada por la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) a lo largo de los últimos 8 años refleja que el 63 % de los pacientes con dolor cervical tienen una mala calidad de sueño, y que entre ellos el dolor evoluciona peor y resulta mucho más difícil curarlo que entre los pacientes que duermen bien.



Jesús Seco, Elena Martínez y Francisco Kovacs, en la presentación.

Según las investigaciones llevadas a cabo por la red que dirige el doctor Francisco Kovacs, que, a su vez, es el director de la Unidad de la Espalda del Hospital Universitario HLA-Moncloa, dormir bien se asocia a una mejor

evolución del dolor cervical, pero no del dolor lumbar. «Los resultados de los estudios demuestran que, a diferencia de lo que ocurre con el dolor lumbar, la mala calidad del sueño se asocia a un peor pronóstico del dolor cervical desde

EL DATO

57 %

DE LOS PACIENTES Más de la mitad de las personas que tienen dolor lumbar también duermen mal. En este caso la calidad del sueño no predice la evolución del dolor, que es mayor entre los que sufren de cervicales.

sus fases más precoces», explica el doctor Kovacs.

Estudios

Los estudios analizaron la evolución de un total de 883 pacientes subagudos y crónicos (422 con dolor cervical y 461 con dolor lumbar), atendidos por fisioterapeutas, médicos de atención primaria y especialistas hospitalarios de más de 33 centros sanitarios de 12 comunidades autónomas.

Los resultados de estos estudios reflejan que el 57% de los pacientes con dolor lumbar y el 62,7% de los que sufre dolor cervical, tienen una mala calidad de sueño.

El informe final de las investigaciones fue presentado en Madrid por el doctor Kovacs, acompañado por el profesor Jesús Seco, médico y fisioterapeuta, y la doctora Elena Martínez, adjunta del Servicio de Rehabilitación del Hospital Ramón y Cajal. Los estudios han sido referendados por el *Clinical Journal of Pain* y el *European Journal of Pain*.

Más de 600 dermatólogos debaten en Palma los últimos avances en patologías de la piel

S.C.I. PALMA

Bien por su gravedad o bien por su visibilidad, las enfermedades de los niños generan una gran ansiedad en el entorno familiar. Más de 600 dermatólogos debaten en Palma los últimos avances sobre las enfermedades de la piel infantil.

El 17 Congreso Europeo de Dermatología Pediátrica, que se celebra ayer y hoy, reúne a especialistas de 53 países de todo el mundo.

La doctora Ana Mar-

tín-Santiago, coordinadora del Grupo de Dermatología Pediátrica de la Academia Española de Dermatología y Venerología, explicó ayer que «para nuestro grupo ha sido un reto y un privilegio poder organizar este encuentro en Mallorca».

En el congreso, que ayer fue inaugurado por la consellera de Salut, Patricia Gómez, se hablará sobre la importancia del diagnóstico precoz en patologías graves como la mastocitosis y los hemangiomas infantiles.



Patricia Gómez y Ana Martín-Santiago. Foto: J. MOREY



Cáncer de mama. Cort se sumó a los actos de sensibilización contra el cáncer de mama colgando un gran lazo rosa en la fachada. En la foto, los ediles Adrián García, Susanna Moll y Antònia Martín, con Carmen Planas (AECC) y el alcalde Antoni Noguera. Foto: P. BOTA

La galería

Cuidado con frivolidad con ciertas campañas de fomento de la salud

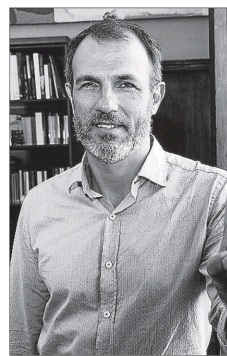
■ Hace muy bien el Consell de Mallorca en sumarse al fomento de la campaña para hacerse la prueba del VIH, pero que su aportación consiste en un simulacro de prueba del sida a los *gegants* de la institución tal vez no sea la mejor vía para ello. El Consell suele poner mucha imaginación y casi siempre acierto en sus iniciativas, pero hay que tener cuidado en no traspasar la línea que hay entre intentar hacer cosas diferentes y acabar frivolidad sobre asuntos muy serios. Hacer la prueba del VIH a los *gegants* no ha sido adecuado.

La aplicación para móvil de MobiPalma es una herramienta útil

■ La aplicación de MobiPalma, que puso en marcha el anterior gobierno del PP y ha mantenido el actual equipo de gobierno, es una herramienta muy útil. Indica las líneas de la EMI, sus paradas o cuánto falta para que llegue el próximo autobús a cada una de ellas. Asimismo, informa de incidencias, como por ejemplo las paradas anuladas por algún motivo, y ofrece información sobre el estado del tráfico, BiciPalma o los aparcamientos municipales. Incluso se puede usar para pedir un taxi o saber dónde hay una parada cercana.

¿Se salvará Biel Barceló de las dimisiones por los contratos de Més?

■ La querrela de la Fiscalía, al ver indicios de cinco fragmentaciones de contratos con el que fuera jefe de la campaña de Més, Jaume Garau, causa grave daño a la credibilidad política de la formación que ha recogido el testigo de un partido, el PSM, que siempre ha sido un adalid contra la corrupción. Es cierto que ya se han asumido responsabilidades políticas en Cultura y Turismo y que todas las personas directamente relacionadas han dimitido. ¿Será suficiente? ¿Alcanzará este asunto al vicepresidente y conseller Biel Barceló?



Biel Barceló.

¿Cuándo fue la última vez que vio a un policía local en su barrio?

■ El Ajuntament de Palma debería preguntar a los ciudadanos que no viven en el centro histórico sino más allá de las avenidas cuándo fue la última vez que vieron a un policía local caminando por su barriada. Se les puede ver regulando el tráfico en las salidas de los colegios o circulando en sus vehículos, pero nunca a pie. Los ciudadanos agradecerían que su policía estuviera en la calle, tomando nota de los incumplimientos de las ordenanzas municipales y los desperfectos en las infraestructuras y el mobiliario urbano.