



Francisco Kovacs

Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA-Moncloa. Director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda

La investigación médica ha mejorado espectacularmente el conocimiento sobre las causas y los mecanismos implicados en el dolor de espalda, cambiando drásticamente las recomendaciones para su prevención

Vencer el dolor de espalda desde la infancia

Con la Campaña de Prevención de las Dolencias de la Espalda entre los Escolares, la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda, el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España, Asisa y la Fundación Asisa transmiten recomendaciones comprobadamente efectivas para prevenir esas dolencias desde edades tempranas y, si se padecen, disminuir su impacto, acortar su duración y reducir su riesgo de recidiva.

El dolor de espalda es la causa más frecuente de discapacidad en todo el mundo, y más de 80 de cada 100 personas lo sufrirá alguna vez en su vida. En el 95 por ciento de los casos se debe a causas "inespecíficas", es decir, a que están funcionando mal los mecanismos mediante los que los músculos, fascias, tendones y ligamentos se coordinan entre sí para sostener erguido el cuerpo y mantener su equilibrio. Ese mal funcionamiento conlleva en último término su sobrecarga, contractura e inflamación.

En la mayoría de los casos el dolor suele mejorar espontáneamente en menos de 14 días, pero si supera ese límite y se convierte en subagudo, deviene el principal determinante de la calidad de vida del paciente. Y si alcanza

los tres meses se convierte en crónico, desencadenándose mecanismos neurológicos, musculares y psicológicos que pueden mantenerlo indefinidamente, aunque se resuelva la causa que lo causó inicialmente; agravar las limitaciones que genera; dificultar su tratamiento; sugerir -erróneamente- al paciente que no tiene solución; y deprimirlo. Aunque los pacientes con dolor crónico suponen sólo el 20 por ciento, son los que más sufren y generan el 80 por ciento de los costes totales a la sociedad. Por eso, tan importante como prevenir el dolor de espalda es evitar que, si aparece, llegue a convertirse en crónico.

En las últimas décadas, la investigación médica ha mejorado espectacularmente el conocimiento sobre las causas y los mecanismos implicados en el dolor de espalda, cambiando drásticamente las recomendaciones para su prevención, diagnóstico, tratamiento y recuperación. Estos estudios científicos reflejan que, en el pasado, tal vez los propios médicos hemos agravado el problema al recomendar algunas medidas que realmente son contraproducentes y que se prescribieron sin comprobar antes su eficacia, solo porque que parecían sensatas a la luz del conocimiento entonces disponible; por ejemplo, guardar reposo en cama durante el

episodio doloroso, o fijar quirúrgicamente las vértebras cuando el dolor se atribuía al “desgaste” -“degeneración”- de los discos intervertebrales.

Pero esos estudios también han generado medidas eficaces; se han desarrollado métodos contrastados para seleccionar los tratamientos más apropiados para cada paciente, se ha comprobado la eficacia de nuevos tratamientos para casos previamente irresolubles..., y se ha demostrado que algunas medidas sencillas son efectivas para prevenir el dolor de espalda, disminuir su impacto y reducir el riesgo de que se prolongue o reaparezca.

Convertir esas medidas en hábitos cotidianos es esencial y resulta especialmente fácil durante la infancia. Hay tres motivos más para instaurarlas desde esas edades: el primero es que actualmente se sabe que, si bien el dolor de espalda es infrecuente antes de los 8 años, a partir de esa edad su frecuencia va aumentando y a partir de los 13-15 es muy similar a la de los adultos. El segundo es que padecer dolor de espalda en la infancia aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica al ser adulto. Y el tercero, que se ha demostrado que la prevención durante la infancia es factible, al comprobarse científicamente la efectividad de la Campaña concreta que se está aplicando.

Las medidas más importantes son dos: la primera, hacer ejercicio, deporte o actividad física de manera regular y tan frecuente como sea posible, si bien los deportistas competitivos de nivel cuasi profesional deben cumplir rigurosamente las instrucciones de sus entrenadores y médicos deportivos para evitar lesiones y desequilibrios

musculares que facilitan la aparición de dolor de espalda. La segunda medida es evitar el reposo en cama si aparece un episodio doloroso; en vez de eso, debe mantenerse el mayor grado de actividad que el dolor permita, interrumpiendo solo aquellas actividades y esfuerzos concretos que desencadenen o agraven el dolor, pero manteniendo todas las demás para evitar la pérdida de tono y condición muscular, que aparece después de sólo 48 horas de reposo en cama, retrasa la recuperación y aumenta el riesgo de recidivas.

La Campaña se basa en la distribución del *Tebeo de la Espalda*, que transmite éstas y otras medidas a los niños de entre 6 y 12 años, y puede descargarse gratuitamente tanto en *app* como en versión impresa desde las páginas webs de las entidades participantes (www.espalda.org; www.blogdeasisa.es; www.cgcom.es).

También sería deseable asegurar que, especialmente en las edades peri-puberales en las que hay grandes diferencias entre la estatura de los alumnos de una misma clase, la altura de sillas y pupitres fuera adaptable para no obligarles a adoptar posturas forzadas durante muchas horas seguidas, y racionalizar el peso de la carga escolar para que no excediera del 10 por ciento del peso corporal, especialmente si se transporta durante periodos largos. Pero estas medidas dependen de las autoridades públicas por lo que probablemente sea más seguro y fiable centrarse en las medidas que puedan adoptarse a nivel individual: haga tanto ejercicio como pueda, evite el reposo en cama si le duele la espalda, e inculque esos preceptos a sus hijos desde su más tierna infancia.

Francisco Kovacs

Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario HLA-Moncloa. Director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda

Hay que evitar el reposo en cama si aparece un episodio doloroso; en vez de eso, debe mantenerse el mayor grado de actividad que el dolor permita, interrumpiendo solo aquellos esfuerzos que agraven el dolor