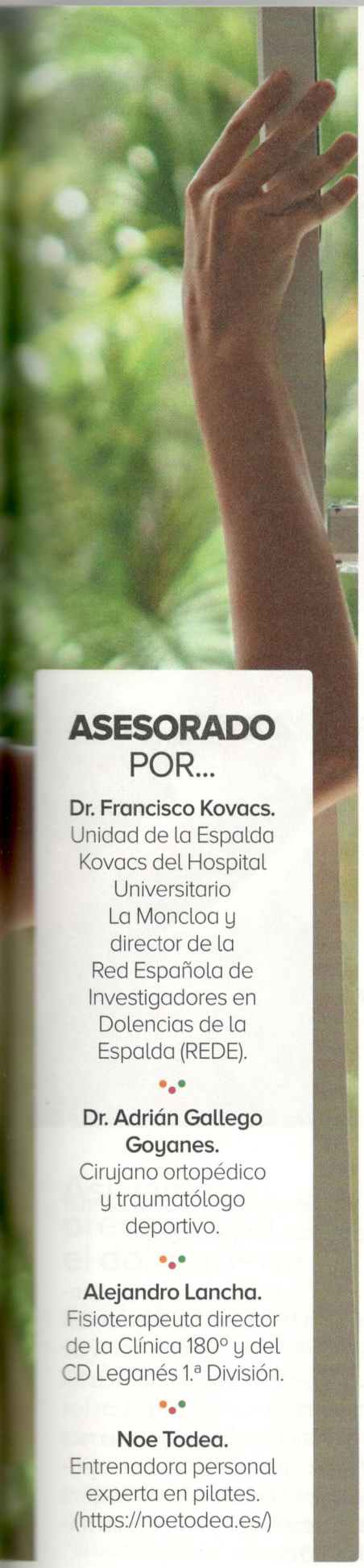
DOLOR DE ESPALDA

NUNCA MÁS

TODAS LAS SOLUCIONES

Si en circunstancias normales nos cuesta cuidar la espalda como deberíamos, con el confinamiento y la "desescalada" el tema se nos ha ido completamente de las manos. Este plan de rescate diseñado por los mejores especialistas es perfecto para aliviar las molestias de espalda y evitar que vuelvan a reproducirse.

Por Esther G. Valero



ASESORADO POR...

Dr. Francisco Kovacs. Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario La Moncloa y director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REDE).

Dr. Adrián Gallego Goyanes. Cirujano ortopédico y traumatólogo deportivo.

Alejandro Lancha. Fisioterapeuta director de la Clínica 180° y del CD Leganés 1.ª División.

Noe Todea. Entrenadora personal experta en pilates. (https://noetodea.es/)

Durante el confinamiento hemos pasado más tiempo que nunca en el sofá o en la cama viendo series o en sillas poco preparadas para teletrabajar... Incluso en las fases de desescalada, las horas sentadas –en casa, en las terrazas– ganan a las horas de actividad.

Todo esto se traduce en más sedentarismo y malas posturas. Lo que, junto con los nervios que genera esta crisis, puede haber repercutido en nuestra espalda, que nos ha empezado a doler, como explica el Dr. Francisco Kovacs, uno de los grandes expertos en espalda. Y aunque muchas veces pensamos que este dolor se debe a alteraciones de la columna, como hernias, en realidad, según el Dr. Kovacs, en un 95% de los casos es por un mal funcionamiento de la musculatura, como una contractura.

Así es el plan de rescate para nuestra espalda

Si esto le está pasando a tu espalda, no te preocupes. En CLARA hemos hablado con los mejores especialistas y con ellos hemos elaborado este "plan de rescate" para aliviarte:

• Limita el reposo a 48 horas. Si sientes un dolor agudo te será difícil mantenerte activa, pero procura limitar el reposo a 48 horas y ve aumentando el movimiento que el dolor te permita. "Estando en la cama se pierde tono muscular y esto, a la larga, debilita la zona y produce más dolor. Es preferible ayudar al paciente con medicación, tratamientos fisioterápicos y ejercicio controlado", expone el Dr. Adrián Gallego Goyanes.

> Más del 85% de las personas con dolor de espalda mejoran en poco tiempo con un tratamiento poco invasivo.

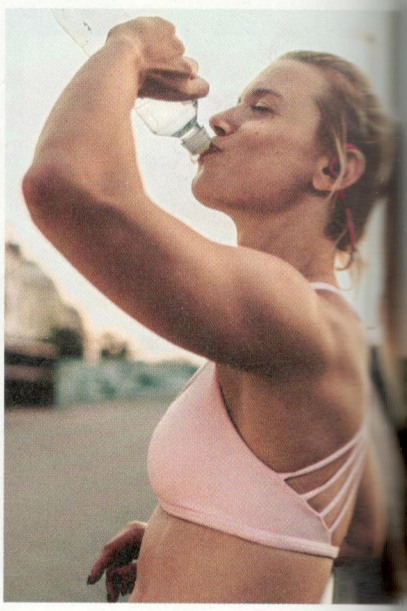
• Fases cortas de antiinflamatorios. Para el dolor agudo o si se agrava un dolor crónico, conviene recurrir a fases cortas de antiinflamatorios no esteroideos como el ibuprofeno. ¿Y el paracetamol? Numerosos estudios concluyen que es ineficaz para la lumbalgia aguda; no reduce la intensidad ni la duración del dolor y simplemente actúa como un placebo.

• Ejercicio controlado. Lo importante es que tengas un programa de ejercicios a tu medida, que te ayude a acelerar la recuperación y que tenga en cuenta tus capacidades y preferencias. Aunque lo ideal es que estos ejercicios los hagas bajo la supervisión de profesionales, si en las actuales circunstancias no es posible, "es mejor realizar cualquier ejercicio no supervisado que no realizar ejercicio", asegura Ko-

vacs a la luz de los resultados de diversas investigaciones. Por ello, en la siguiente página te proponemos ejercicios que pueden ayudarte.

• Masaje. Ha demostrado que puede aliviar temporalmente el dolor si es lo bastante intenso como para relajar la musculatura y mejorar el riego, pero no tanto como para desencadenar inflamación e incrementar las molestias. Deben darlo profesionales acreditados y complementarlo con otras técnicas de educación postural: "El dolor generalmente se debe a un mal hábito del cuerpo adquirido, que le hace comportarse de una forma que no es la correcta. Los fisioterapeutas intentamos restablecer esa normalidad con el trabajo en camilla y con la movilidad", explica el fisioterapeuta Alejandro Lancha.

• Aplícate calor. Ten a mano una manta eléctrica o un saco térmico de semillas. Aunque para seguir la pauta más adecuada, conviene que un especialista evalúe tu caso de forma particular, según el doctor Gallego, "el calor suele funcionar mejor que el frío para aliviar los dolores musculares crónicos de la espalda", tal vez porque mejora el flujo sanguíneo o aumenta la elasticidad del tejido conectivo.



Y cuando todos estos métodos no son suficientes...

Cuando el dolor no remite en unas dos semanas, el médico puede valorar si se aplican otras técnicas:

• Intervención neurorreflejoterápica. Es uno de los tratamientos que ha demostrado científicamente ser eficaz, seguro y efectivo para las dolencias de cuello y espalda que se prolongan durante más de 14 días. Se trata de una intervención mínimamente invasiva y ambulatoria que consiste en implantar unas grapas quirúrgicas sobre fibras nerviosas concretas que desactivan los mecanismos que mantienen el dolor, la inflamación y la contractura. Este procedimiento no requiere la aplicación de anestesia y ha demostrado desencadenar una mejoría muy apreciable.

• Cirugía descompresiva. Aunque está indicada en menos del 1% de los pacientes con dolor de espalda, esta cirugía también ha demostrado su efectividad en los casos concretos en los que una raíz nerviosa o la médula están comprimidas y esta compresión no mejora lo suficiente siguiendo solo un tratamiento no quirúrgico.

TACONES

UN 58% A 66% DE MUJERES QUE USAN TACONES DE MÁS DE 4 CM SUFRE DE LA ESPALDA.

ABUSAR DEL MÓVIL

PERJUDICA. LAS CERVICALES SOPORTAN HASTA 30 KG AL USARLO.

NO AL MAXI BOLSO

MEJOR REPARTE EL PESO ENTRE UN BOLSO PEQUEÑO Y UNA MOCHILA.

El deporte es básico

Un estudio internacional reciente en el que ha participado el Dr. Kovacs confirma que practicarlo es muy positivo para la espalda.

- **El ejercicio disminuye el dolor en más de un 20%.**
- **Mejora el grado de discapacidad en un 23%.**
- **Aumenta un 380% las posibilidades de sentirse recuperado.**
- **El ejercicio debe ser regular y mantenido en el tiempo.**

EJERCICIOS PARA ALIVIAR EL DOLOR

La coach Noe Todea recomienda algunos ejercicios para calmar el dolor en momentos de crisis.

- **Estirar.** "Nos van a servir como una especie de aspirina para aliviar y contrarrestar la rigidez de la espalda. Mi recomendación es mantener los estiramientos estáticos durante 30/40 segundos".
- **A cuatro patas.** "Si nos movemos a cuatro patas conseguiremos repartir la carga entre las piernas y los brazos, mientras que la columna está en horizontal, y se busca siempre estabilizarla".
- **El gato-vaca.** Este ejercicio, que consiste en enroscarse y desenroscarse en posición de cuadrupedia, ayuda porque controla "los grados de flexión y extensión" de la columna.
- **Pilates y yoga.** "Prestan mucha atención a la respiración y la conciencia corporal a través de la postura. Algunas posturas sencillas, ejecutadas bien y con suavidad, pueden reducir la intensidad del dolor".

Así vamos a prevenir que el dolor vuelva

Cuando tengas las molestias bajo control, estas recomendaciones te ayudarán a evitar una recaída.

• Si llevas gafas, tenlas siempre a mano. Puede parecer que no tiene ninguna relación con los dolores de espalda, pero sí puede tenerla. "Si no puedes enfocar con los ojos, vas a intentar hacerlo moviendo la espalda, sobre todo la zona cervical. Se suelen adoptar posturas que pueden ocasionar alteraciones musculares", explica el Dr. Gallego.

• Escoge bien el sujetador. Esta prenda "sujeta", pero también condiciona tu postura. Si no quieres sufrir dolores de espalda, cuello u hombros, debes escoger un modelo que se adapte bien al tamaño y la forma de tu pecho. En la corsetería te dirán cuál es tu contorno, qué copa se adapta mejor al volumen de tus senos y qué tipo de tirantes y de estructura es el más indicado para ti. Y no lo lleves ni demasiado apretado ni demasiado suelto. Ambas cosas pueden condicionar tu postura y hacer que fuerces la espalda.

• Aparca el móvil. El móvil se convirtió en una extensión de tus manos durante el aislamiento. Pero su abuso es perjudicial. Piensa que

LOS NERVIOS SE "SIENTEN" EN LA ESPALDA

1. POR QUÉ
Si te pones nerviosa, algo fácil con la crisis que vivimos, puedes tensionar los músculos y desarrollar contracturas.

2. UN BUCLE
"El estrés puede causar y magnificar la sensación de dolor (de espalda) y el dolor puede aumentar el estrés", dice Gallego.

3. MINDFULNESS
Esta técnica puede ayudar a romper el círculo vicioso. En este número de CLARA tienes un artículo que explica cómo.

4. HAZ PUZLES
Muchas hemos descubierto en el confinamiento que "desconectan" la mente al exigir mucha concentración.

5. CANTA Y BAILA
Si buscas una relajación más activa, cantar y bailar te ayuda, porque al practicarlo liberas "hormonas del bienestar".

¿Tus hábitos son buenos para tu espalda?

Responde a las siguientes preguntas para evaluar si cuidas bien tu espalda.

1. Cuando lees CLARA, ¿te pones un cojín sobre las piernas?
A) Sí ☐
B) No ☐

2. Cuando llenas el lavavajillas o la lavadora, ¿lo haces arrodillada?
A) Sí ☐
B) No ☐

3. Tu carrito de la compra, ¿se empuja hacia delante?
A) Sí ☐
B) No ☐

4. Cuando cargas peso, ¿lo llevas lo más pegado posible a tu cuerpo?
A) Sí ☐
B) No ☐

5. Al recoger algo del suelo, ¿doblas las rodillas en lugar de encorvarte?
A) Sí ☐
B) No ☐

6. Cuando te pones delante del ordenador, ¿la pantalla te queda a la altura de los ojos?
A) Sí ☐
B) No ☐

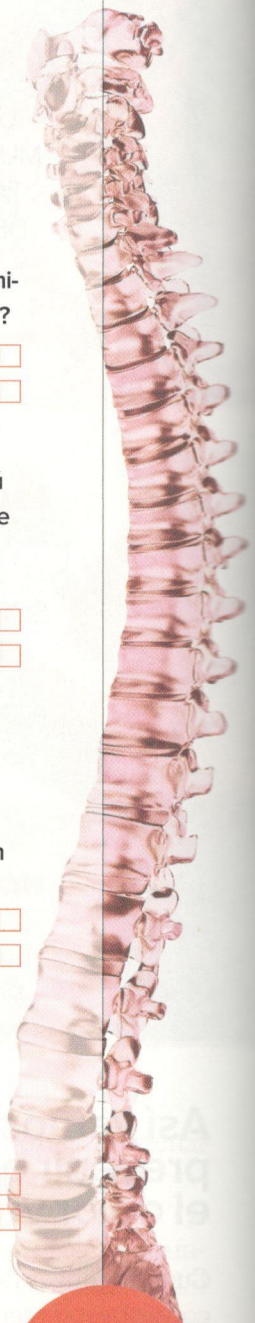
7. Cuando notas molestias en la espalda, ¿haces estiramientos?
A) Sí ☐
B) No ☐

8. ¿Haces deporte al menos 3 veces por semana en sesiones de un mínimo de 30 minutos cada una?
A) Sí ☐
B) No ☐

9. ¿Tu peso está dentro de lo que debería para tu edad y tu talla?
A) Sí ☐
B) No ☐

10. Al planchar mucho rato, ¿apoyas una pierna sobre un taburete bajo?
A) Sí ☐
B) No ☐

11. Al sentarte, ¿apoyas toda la espalda en el respaldo?
A) Sí ☐
B) No ☐



Puntuación:
Mayoría de respuestas Sí: Estás cuidando adecuadamente tu espalda. Revisa en qué preguntas has contestado no para ver si todavía puedes cuidarla un poco más.
Mayoría de respuestas No: Tus hábitos pueden estar influyendo negativamente en tu espalda. Revisa tus respuestas para ver qué puedes cambiar para evitar las molestias.

Sal de DUDAS

El 90% de las hernias discales no necesitan cirugía. Se resuelven con ejercicios, control del peso....

la cabeza pesa unos 6 kilos; pero a medida que el cuello se inclina hacia delante y hacia abajo, el peso aumenta de manera proporcional hasta unos 30 kilos. "Si mantenemos esta inclinación en el tiempo, sobrecargamos las vértebras y la musculatura de la zona, que puede verse afectada", dice el Dr. Gallego. Trata de limitar el uso de las tabletas y móviles e intenta mirarlos con la pantalla a la altura de los ojos.

• **No te lleves trabajo a la cama.** Cuando te sientas sobre el colchón y colocas el ordenador sobre las piernas o sobre la propia cama, tiendes a arquear la columna e inclinar la cabeza del mismo modo que haces cuando miras el teléfono móvil. Estos gestos "pueden desencadenar dolores lumbares y molestias cervicales debido a que carecemos de un apoyo permanente en la espalda", apunta el doctor Gallego.

• **Evita cargar con bolsos pesados.** Se recomienda no sobrepasar el 5% del peso de la persona que lo utiliza y repartir bien la carga. Si el peso no se reparte de forma simétrica, lo cargamos sobre una parte del cuerpo y obligamos a la otra a buscar un equilibrio. Esto puede producir problemas en las cervicales, graves contracturas musculares o lesiones en los hombros. Las mochilas son una buena opción para repartir el peso, pero si optas por un bolso, mejor pequeño y lo más pegado al cuerpo posible.

• **El mejor calzado para la espalda.** Si no te has quitado las zapatillas de deporte en los últimos meses, todo eso que ha ganado tu espalda. Según el Dr. Gallego, este calzado es, junto con los zapatos de cuña, el más adecuado, especialmente si se va a pasar mucho tiempo de pie o caminando.

• **Una cama a tu medida.** Un estudio dirigido por el Dr. Kovacs y publicado en la revista científica *The Lancet* demuestra que, para los pacientes con dolor lumbar, los colchones de firmeza intermedia son mejores para la espalda que los colchones muy duros.

• **Mantén la báscula a raya.** Los bizcochos hechos en la cuarentena pueden verse reflejados en la báscula. Pero hay que bajarlos porque tener kilos de más dificulta tener una postura estable y acarrean molestias. Según Gallego, "la obesidad aumenta el riesgo de padecer dolores de espalda, que se pueden ver agravados con el sedentarismo".