

¿También te pasa a ti?

UNA DE CADA CUATRO PERSONAS SUFRE DOLOR DE ESPALDA EN ESPAÑA.

Es decir, 9,8 millones de españoles padecen dolor cervical o lumbar, provocado principalmente por malas posturas, hábitos incorrectos (llevar tacones muy altos, por ejemplo) y problemas como el sobrepeso, la mala alimentación o fumar. Los problemas de espalda surgen tanto de forma repentina como progresiva y pueden llegar a dificultar el día a día (de hecho, es una de las principales causas de baja laboral y el segundo motivo por el que acudimos al médico, tras el dolor de cabeza). Y si bien es más frecuente a partir de los 40, comienza a afectar a los jóvenes. Así que va siendo hora de ponerle remedio.

★
LA TOS, UN SÍNTOMA
Si es crónica puede deberse a un problema en las cervicales, que se deforman y presionan estructuras del cuello que la provocan.

Dossier

VIVIR SIN DOLOR DE ESPALDA

Es una de las molestias más habituales y difíciles de resolver, pero hay soluciones (desde la higiene postural hasta las ondas de choque). Aquí tienes las claves para decirle adiós.

texto_ Carmen Sabaleta



¿POR QUÉ NOS DUELE?

Las posturas incorrectas son los grandes factores de riesgo. ¿La solución? Usar correctamente el cuerpo.

CUÁNTAS VECES TE HAS ESTIRADO HOY? Seguramente, como la gran mayoría de las personas, ninguna. Y ahí reside, en parte, el problema: tendemos a forzar nuestro cuerpo con **malas posturas** sin darle ocasión de distenderse, de relajarse, y entonces surge el **dolor** por sobrecargas y contracturas musculares.

“Antiguamente, se creía que el dolor aparecía porque existía alguna alteración de la estructura de la columna vertebral, como la escoliosis o la hernia discal. Pero eso es un error”, explica el doctor Mario Gestoso, director médico de la Fundación Kovacs. Porque son nuestros **hábitos de**

vida los que están detrás de la inmensa mayoría de los episodios de dolor. Porque no sólo influye la postura, sino también la **obesidad**, la **mala alimentación**, tóxicos como el tabaco, la **tensión nerviosa**... ¿La buena noticia? Que identificando esas costumbres tan dañinas, podemos acabar con el dolor de espalda para siempre.



La natación es uno de los deportes que más ayudan.

TEST:

VALORA LA SALUD DE TU ESPALDA

Si respondes afirmativamente a la mayoría de estas preguntas, consulta con tu médico.

- 1) ¿Es la primera vez que sientes molestias?
Sí / No
- 2) ¿Te habla dolido ya, pero ahora el dolor es diferente?
Sí / No
- 3) ¿El malestar es tan intenso que no mejoras con un analgésico común?
Sí / No
- 4) ¿El dolor no remite en 3 días o no termina de desaparecer después de una semana?
Sí / No
- 5) ¿En lugar de localizarse en la espalda o en las cervicales, el dolor se extiende a lo largo del brazo o de la pierna?
Sí / No
- 6) ¿Va acompañado de pérdida de fuerza o de alteraciones de la sensibilidad?
Sí / No
- 7) ¿No cambia en función de tu postura o del movimiento que hagas?
Sí / No
- 8) Además del dolor de espalda, ¿te sientes agotada por completo, tienes fiebre o has perdido mucho peso?
Sí / No
- 9) ¿Padeces alguna enfermedad que te impida tomar analgésicos?
Sí / No
- 10) ¿Sigues algún tratamiento farmacológico que no sea compatible con los antiinflamatorios o analgésicos?
Sí / No

QUÉ TIENES QUE COMER *sardinas en aceite, espinacas...*

La alimentación contribuye a evitar el dolor de espalda, porque si tus huesos y músculos están bien nutridos serán menos proclives a tensarse y sanarán antes cuando el daño se haya producido. Toma: verduras de hoja verde (espinacas, acelgas), ricas en vitamina K, que interviene en la producción de osteocalcina (proteína implicada en la mineralización de los huesos); pescado azul, lácteos, semillas de sésamo, que tienen calcio; legumbres, cuyo magnesio favorece la actividad de la vitamina D, clave para que el calcio se fije en los huesos.



Toma
alimentos
alcalinos: al-
vian el dolor
(verdura, nue-
ces, marisco,
semillas...)

LA INFLUENCIA DEL ESTILO DE VIDA

Aunque el dolor de espalda es más común a partir de los 40 años, uno de cada cinco españoles menores de 29 años ya ha ido a consulta por esta causa sin encontrar un tratamiento eficaz para su problema. ¿Qué significa esto? Que nuestro estilo de vida influye sobremanera.

Y es que, más allá de que la principal causa del dolor sea de **tipo mecánico** (contracturas musculares, una forma incorrecta de caminar o sentarse...), realizamos poco ejercicio, descansamos en sillones muy blandos, transportamos la compra de forma inadecuada, caminamos por superficies muy duras que van erosionando la resistencia de las vértebras... **El efecto de estos malos hábitos se acumula** y se traduce en dolores que se van cronificando.

Y no sólo eso. Porque los dolores de espalda también tienen **origen emocional**. Las personas perfeccionistas, que se exigen demasiado, tienden a padecerlo; también quienes están sometidos a mucho estrés o ansiedad. Y ahí las mujeres salimos perdiendo: "Muchos dolores en los hombros y la nuca que afectan a las mujeres con más de 40 años son psicósomáticos", dice el experto.

CAMBIA DE HÁBITOS

Antes de nada, has de ser consciente de qué haces mal. Para ello, **fíjate en cómo te colocas**: observa de qué forma dispones tu cuerpo al realizar tus actividades diarias. Comienza por atender a cómo esperas (tu forma natural de estar de

pie), porque es la primera señal de que algo puede irte mal: si tiendes a echar la pelvis hacia delante o atrás, ya que así sobrecargas las lumbares y pueden dolerte; si desplazas los hombros hacia delante, con lo que fuerzas la zona dorsal, o bien la cabeza (algo muy común cuando se trabaja con ordenador), porque serán las cervicales las que sufrirán...

¿Lo correcto? Mantener la cabeza alineada con la espalda, la pelvis y los pies (de este modo, no se altera la estructura de la columna vertebral). Recuérdalo cuando estés de pie y 'recoloca' de vez en cuando tu postura.

CÓMO NO FORZARLA EN EL DÍA A DÍA

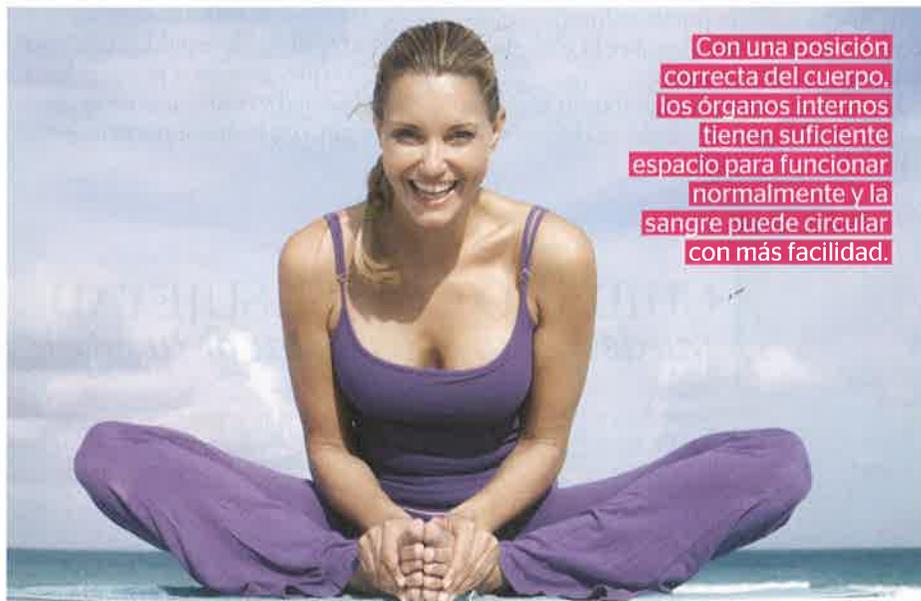
Cambiar de tarea antes de que aparezca la fatiga es la clave para no forzar los músculos de la espalda. Por ejemplo, al hacer las **tareas domésticas**, podemos descansar estirándonos en la cama entre una labor y otra. Además, hay que procurar **no pasar mucho tiempo de pie**, pero, si es inevitable, procura que el peso del cuerpo no recaiga sobre el mismo punto de la espalda. ¿Cómo? Alterna el peso de una pierna a otra, apoya un pie sobre un taburete bajo y reclina, de vez en cuando, la espalda en la pared.

Al sentarte: has de tener la columna estirada, los pies deben estar totalmente apoyados en el suelo (no hay que cruzar las piernas). **Conviene cambiar de posición** cada cierto tiempo (echarte para atrás, enderezarte o levantarte).

Cuando te agaches: nunca te inclines doblándote sólo por la cintura. **Flexiona las rodillas** y ponte en cuclillas, manteniendo la espalda erguida.

Para transportar pesos: si se trata de bolsas de la compra, repártelas entre ambas manos. Y usa mochilas en lugar de bolsas al hombro o en la mano.

AL SENTARTE, MANTÉN EL ABDOMEN HACIA DENTRO Y NO ADELANTES EL CUELLO



Con una posición
correcta del cuerpo,
los órganos internos
tienen suficiente
espacio para funcionar
normalmente y la
sangre puede circular
con más facilidad.

¿TERAPIA ALTERNATIVA? SPINEMED, QUE PERMITE EL FLUJO DE FLUIDOS A LA ZONA, ALIVIA LA PRESIÓN Y EL DOLOR

A la hora de dormir: la postura más correcta para las vértebras consiste en **descansar de lado**, en posición fetal, con las rodillas y la cadera ligeramente flexionadas.

Respecto al colchón, el doctor Gestoso explica: "La evidencia científica disponible demuestra que es falsa la creencia de que en los casos de dolencias de espalda el colchón deba ser muy duro. Es mejor **uno de firmeza media**, ya que aminora la intensidad del dolor y el grado de incapacidad física en mayor número de pacientes. Además, ha de ser firme y recto (no debe tener la forma de una hamaca, por ejemplo), pero lo suficientemente mullido como para adaptarse a las curvas de la columna. Uno muy duro, como el suelo o una tabla, es tan perjudicial como uno excesivamente blando, en el que la columna 'flota' sin sujeción".

MEDIDAS EXPRES ANTE EL DOLOR

Para solucionar un malestar que se repite o no desaparece en días, hay que reaccionar rápido. Existen cuatro medidas de urgencia:

Mantenerse activa. "El sedentarismo aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda, y el reposo en cama, el de que éste se prolongue y reaparezca más fácilmente", explica el doctor. Los dolores más frecuentes no necesitan reposo y conviene hacer ejercicio para **mejorar la circulación sanguínea y activar las defensas** (así, los tejidos reciben nutrientes y oxígeno y el problema se repara antes).

Aplicate frío o calor. Cuando el dolor es muy intenso, el frío puede calmarlo (relaja la musculatura; aplícalo sobre la zona dolorida durante 10 minutos).

El calor se recomienda cuando el dolor vuelve con menos intensidad después de



En el trabajo, puedes hacer ejercicios preventivos sin llamar la atención: rotar los hombros, girar despacio la cabeza a un lado y otro, mirar hacia el techo, tocar una oreja con un hombro, elevar los hombros hasta tocar las orejas y bajarlos...

haberse aplicado frío (no cuando es muy agudo y obedece a una inflamación grande). "El efecto del calor aumenta **si se completa con ejercicio** (es decir, con toda actividad que no desencadene o incremente el dolor). No hay datos para definir qué pauta es más efectiva, si el frío o el calor; lo mejor es probar qué es útil en cada caso", agrega el doctor.

Relájate y respira. Siéntate con la espalda recta. Coloca una mano sobre el abdomen y respira despacio y profundamente, inspirando y espirando. En unos minutos, la espalda se relaja y el dolor se reduce.

Mantén la normalidad. No permitas que el dolor altere tu vida. **Continúa con tus actividades;** de lo contrario, puede iniciarse una espiral de dolor y malestar de la que cada vez te resultará más difícil escapar.

EJERCICIO, EL MEJOR TRATAMIENTO

"**Mantenerse activa es muy importante** para evitar el dolor de espalda", explica el experto. Porque, gracias a la actividad física, la flexibilidad y resistencia de la columna aumentan, con lo que soporta mejor las cargas



NUESTRO EXPERTO

DR. MARIO GESTOSO,
DIRECTOR MÉDICO DE
LA FUNDACIÓN KOVACS
(KOVACS.ORG; TELF.
913 44 02 44, MADRID).

"La higiene postural y la ergonomía enseñan a hacer todo tipo de actividades de modo más seguro y liviano para la espalda. Su finalidad es disminuir la carga que ésta soporta y el esfuerzo que tiene que hacer su musculatura durante las actividades cotidianas y laborales. Los estudios indican que en la práctica tienen efecto sobre todo en personas que tienen que estar de pie y quietas mucho tiempo, adoptar posturas extremas o realizar esfuerzos importantes. En esos casos, previenen los dolores de espalda. Sin embargo, en los demás, el efecto disminuye".

CUIDADO CON EL SUJETADOR: *puede afectar al bienestar de tu espalda*

Algo tan simple puede no sólo resultar molesto, sino provocar dolor de espalda o incrementarlo si éste se debe a otra causa. Cuando los tirantes aprietan en el hombro, pueden desencadenar molestias en esa zona. Además, si la copa no recoge bien el pecho puede hacer que te encorves hacia delante y sientas tensión en las cervicales.



(por ejemplo, **disminuirán los tirones** que se sienten al cargar un peso).

Además, **tonificar y fortalecer los músculos** de la columna vertebral, que son los encargados de proporcionarle estabilidad, aleja la probabilidad de sufrir dolor en esa zona.

Y como el deporte **evita el sobrepeso y la obesidad** (factores de riesgo del dolor de espalda), reduce la presión que ambos ocasionan sobre los discos intervertebrales: estos no se desgastan, ni los músculos tienen que esforzarse para mantener la postura; las contracturas disminuyen.

TERAPIAS EFECTIVAS

Cuando el dolor es persistente y las primeras medidas no resultan efectivas, es recomendable buscar ayuda profesional. Te puede ir bien:

Osteopatía: a veces resulta imprescindible. Estriba en realizar **manipulaciones precisas** en las articulaciones, las vértebras, los músculos contracturados y otros tejidos blandos, con lo que restaura el 'sistema de comunicación' del organismo y promueve la autocuración ('ordena el cuerpo'). Te ayudan en: fised.net; escueladeespalda.com; osteopatas.com (registro de profesionales de toda España).

Ondas de choque: son **ondas acústicas** con un pico de energía muy alto que se aplican externamente, sobre todo en casos de tendinitis y puntos gatillo (dolores reflejos). En escueladeespalda.com.

Acupuntura: se trata de insertar **pequeñas e indoloras agujas** que aumentan la llegada de sangre y de energía a un punto (reduce la inflamación y relaja la musculatura). En fised.net y seaporg.eu (asociación de acupuntores).

Neurorreflejo terapia: consiste en implantar unas **'micrograpas'** sobre terminaciones nerviosas de la piel, que suelen llevarse durante tres meses (se realiza de forma ambulatoria y no precisa anestesia). Así, se bloquean los mecanismos neuronales del dolor, las contracturas musculares y la inflamación. ■

La clave del éxito está en corregir los malos hábitos y ser constante en el ejercicio.

Descansa en una cama flexible que se adapte a tu columna.



EJERCICIOS

Practícalos a diario

La actividad física es vital para mejorar la flexibilidad de los músculos y la movilidad de las articulaciones y corregir malas posturas.



1 Para las dorsolumbares

Túmbate en el suelo, cógete las rodillas con las manos y -despacio- flexiona el cuello hacia delante. Mantén la posición unos segundos.



2 Glúteos y cuádriceps

Con los pies paralelos, apoya la espalda y las nalgas contra la pared. Deslízate lentamente hacia abajo y para unos 30 segundos cuando tus muslos formen un ángulo recto. Luego, sube.



3 Destensar el cuello

De pie, con la espalda relajada, lleva una mano a un lado de la cabeza y empuja -sin hacer fuerza- hacia el lado de la mano. Después, hazlo con el otro lado.

★ TIENES UN PROGRAMA COMPLETO DE EJERCICIOS EN KOVACS.ORG

4

Hombros y cervicales

De pie, con los pies abiertos a la altura de las caderas y en paralelo, coge unas mancuernas con las manos (no más de 1 kg de peso) y eleva ambos hombros varias veces. Haz también rotaciones.



1,20 € | Nº 1.435
DEL 9 AL 15 DE ABRIL DE 2014

mia

CANARIAS L. BOEHR (SIN IVA) INCLUIDO TRANSPORTE URGENTE

Belleza

20 estrategias

ANTICELULITIS

¡que sí funcionan!

Una cena
'gourmet' y barata
en 10 minutos
con tostas y sándwiches
sorprendentes

A LOS 40 ¡BALLET!

La nueva tendencia para
ponerse en forma

Deco
APÚNTATE AL 'VINTAGE'
ASEQUIBLE

Bienestar

ADIÓS AL DOLOR DE ESPALDA

Tus aliados:
la postura, la dieta
y nuevas terapias

¿Es tan mala la carne
como la pintan?

(los expertos nos sacan
de dudas)

Consumo

9 claves
para elegir
colegio

NUESTRA CHICA DE PORTADA

Emma Stone

"YO MISMA ME
PONGO LOS PIES
EN EL SUELO"

Salud

ASÍ SUBES
TUS
defensas



ESPECIAL MODA
CHAQUETAS
DESDE 13,95 EUROS

