



CUANDO **DUELEN LAS**
LUMBARES

El lumbago es el responsable del mayor número de bajas laborales en todo el mundo y, según los expertos, el 80% de la población adulta lo padecerá en algún momento de su vida. Fortalecer la musculatura lumbar es la mejor prevención y, para ello, el ejercicio físico es la mejor medicina. **Marta Naval**

Son las cinco últimas vértebras de nuestra columna. Las lumbares se sitúan entre el hueso sacro y las vértebras dorsales. Están al final de la espalda y son las grandes damnificadas de la evolución de nuestra especie. Al caminar sobre dos piernas y no sobre las cuatro extremidades, el peso del cuerpo cae sobre la zona lumbar. Algo inevitable a lo que si le sumamos la falta de ejercicio –para el que no está preparado nuestro cuerpo– y el sobrepeso hacen del dolor lumbar el segundo más prevalente en nuestro país. Según revela un estudio de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria, el 64% de la población afirma haber sufrido dolor de espalda o lumbago en los últimos tres meses. Por delante, tan solo está el dolor de cabeza (68%), y tras ellos el de estómago (52%).

QUÉ LE PASA A NUESTRA ESPALDA

No solo el dolor lumbar es la principal causa de discapacidad en nuestro país, lo es también en el resto del mundo según un estudio científico publicado en la revista *The Lancet*. Afecta más a mujeres que a hombres, sobre todo entre los 45 y los 60 años.

Tienen algo más de riesgo de padecerlo quienes, por trabajo, se ven obligados a mantener durante largas jornadas posturas forzadas o cogen peso con frecuencia. No obstante, el principal factor de riesgo para sufrir dolor lumbar es el estado de nuestros músculos. “Cuanto mejor estén nuestros músculos, menor es

SI NOTAS MOLESTIAS... LÉVANTATE DE LA CAMA

Ante el dolor lumbar, evita el reposo. “O réducilo tanto como sea posible, reservándolo a casos excepcionales en los que el dolor solo mejore si se está acostado y, en ese caso, como máximo debe ser de 48 horas ya que a partir de ese momento, comienza a perderse tono muscular y aumenta el riesgo de que el dolor se prolongue y se repita”, explica el Dr. Francisco Kovacs. Este especialista recomienda “mantener el mayor grado de actividad física que sea posible, evitando sólo las actividades concretas que incrementen o desencadenen el dolor”. Según el Dr. Kovacs, hacer ejercicio y mantener el mayor grado posible de actividad física que el dolor permita han demostrado reducir el grado de discapacidad y disminuir el riesgo de que el dolor se repita. No reducen la intensidad del dolor durante el episodio, pero sí su duración”, sentencia este experto en espalda.

el riesgo de padecer dolor y, sobre todo, menor es la probabilidad de que se si lo tenemos se prolongue o se repita”, explica el Dr. Francisco Kovacs, director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE) y de la Unidad de la Espalda del Hospital Universitario HLA-Moncloa en Madrid. “En el 95% de los casos, el origen del dolor se encuentra en los músculos o en los ligamentos”, comenta el Dr. Kovacs. La causa más frecuente es el mal funcionamiento de la musculatura, que se sobrecarga y activa unos mecanismos neuroquímicos que desencadenan el dolor, la contractura muscular y la inflamación. Estos episodios de dolor lumbar suelen desaparecer en un par de semanas. “En el 80% de los casos el dolor se resuelve en 14 días. En el otro 20% puede alargarse y si persiste más de 90 días se desencadenan otros mecanismos que pueden cronificarlo”,

ESPALDA EN MOVIMIENTO

Con la premisa de que cualquier ejercicio es mejor que no hacer nada, los especialistas apuestan por estos cuatro:

NATACIÓN

Sin duda, la actividad física más recomendable es la natación. El agua ofrece cierta resistencia que ayuda a fortalecer la musculatura sin riesgo de lesiones. Para el Dr. Javier Vidal, vocal de la Junta Directiva de la Sociedad Española del Dolor y reumatólogo del Hospital de Guadalajara es el mejor deporte para evitar dolores.

PILATES

El Pilates busca la alineación neutral de la columna o, lo que es lo mismo, permite recuperar la postura correcta. Además, los ejercicios de Pilates –a diferencia del yoga– son muy útiles para fortalecer y reforzar los músculos de la espalda y del abdomen. Algo que, sin duda, conduce a la reducción del dolor de espalda y a prevenir futuras molestias.

GYM SIN CARGA

La gimnasia de mantenimiento no brusca es una excelente manera de fortalecer la musculatura abdominal y lumbar. Si hay molestias muy frecuentes, el Dr. Vidal aconseja evitar el tenis y el pádel por la brusquedad de los movimientos. No prohíbe ningún deporte. El truco que apunta el doctor es practicarlo de forma progresiva y evitarla si aparece dolor.

YOGA Y TAICHI

Ambos ejercicios han demostrado con pruebas científicas que tienen un efecto positivo para nuestra espalda. Además, ambas disciplinas han demostrado ser tan efectivas como otros métodos no farmacológicos y con un plus: nos ayudan a segregar serotonina, la hormona del bienestar que tiene una incidencia positiva en la vivencia del dolor.

¿PARACETAMOL O IBUPROFENO?

¿Qué analgésico es mejor para el dolor lumbar? “Esencialmente, antiinflamatorios no esteroideos. En contra de lo que se cree, y aunque el paracetamol ha demostrado ser eficaz en otro tipo de dolores, se ha comprobado que para el dolor lumbar no tiene más efecto que el placebo”, aclara el Dr. Francisco Kovacs, director de la Red Española de Investigaciones en Dolencias de la Espalda y responsable de la Unidad de Espalda del Hospital Universitario HLA-Moncloa en Madrid.

asegura el Dr. Francisco Kovacs. Durante años el dolor se asociaba a alteraciones estructurales como pueden ser, por ejemplo, “la escoliosis o la degeneración discal (el desgaste del disco que separa las vértebras) han demostrado ser irrelevantes y se observan por igual entre las personas que sufren dolor y las que no”, explica este experto en la espalda. “Las únicas alteraciones estructurales de la columna que han demostrado ser realmente capaces de causar dolor son las hernias discales y las estenosis espinales”, explica y añade que también hay personas que presentan este tipo de hernias y que no tienen ningún tipo de dolor. “De hecho, el 30% de

las personas sanas y sin dolor tiene hernias discales, el 70% presenta protusiones discales y el 60% de los más de 65 años, estenosis espinales”, apunta el Dr. Kovacs para evidenciar que tener estas alteraciones en la columna no es sinónimo de presentar dolor.

SI DUELEN LAS LUMBARES

Cuando el paciente acude a la consulta, los profesionales diferencian entre dos tipos de lumbalgias: las simples o las que son debidas a artritis, infecciones, tumores u otras enfermedades sistémicas. Cabe destacar que la inmensa mayoría, hasta el 95%, son lumbalgias simples. “Muy a menudo el paciente espe-



LOS EJERCICIOS QUE LA 'FISIO' RECOMIENDA



EL PUENTE

Eleva la pelvis, aguanta y baja muy lentamente “vértebra a vértebra”, indica Mamen Rovira, directora de Postural Fit de Barcelona, un centro especializado en espalda. Es importante llevar una correcta respiración inspirando cuando bajamos y espirando al subir. **Mejoraremos la postura trabajando las lumbares pero también la musculatura posterior de las piernas.**



ESTIRAMIENTO PIRAMIDAL

Túmbate boca arriba, flexiona una pierna y pasa la otra por encima, apoyando el tobillo cerca de la rodilla. **Como siempre el estiramiento durará 10 a 15 segundos y se podrá repetir de 2 a 3 veces** aumentando sobre todo la rotación de la pierna a estirar”, explica Rovira que recomienda ir aumentando la tensión progresivamente.



RODILLAS HACIA LOS HOMBROS

Tumbadas boca arriba, empezamos espirando al levantar las dos piernas flexionadas. Al abrazar las piernas inspiramos y mantenemos la posición. Este movimiento nos hará levantar la zona lumbar y, por lo tanto, ésta se estirará. **Con este ejercicio estiramos y relajamos la musculatura de la espalda”, explica la especialista Mamen Rovira** que aconseja repetir este movimiento unas diez veces.

ra que le hagan una radiografía o alguna otra prueba diagnóstica, pero las guías clínicas aconsejan recetar analgésicos simples, medidas higiénico-posturales (sentarse correctamente, no flexionar la espalda para coger objetos pesados del suelo, hacer actividad física, etc.)”, recomienda el Dr. Javier Vidal, vocal de la Junta Directiva de la Sociedad Española del Dolor y reumatólogo del Hospital de Guadalajara.

“Algunas medidas caseras como aplicar calor o frío pueden mejorar transitoriamente la intensidad del dolor. También se recomiendan los masajes en los casos en los que el dolor se deba a una contractura muscular. Si, pasadas dos semanas, el dolor no desaparece o se acompaña de síntomas neurológicos –como dolor irradiado al brazo o a la pierna o pérdida de sensibilidad o fuerza– hay que ir al médico para que confirme la causa del dolor y reorienta el tratamiento”, observa el Dr. Kovacs.

MOVERSE, LA MEJOR PREVENCIÓN

Cuando la espalda no duele, lo más efectivo para prevenir que lo haga en un futuro es el ejercicio y cuanto más hagamos, mejor para nuestra espalda.

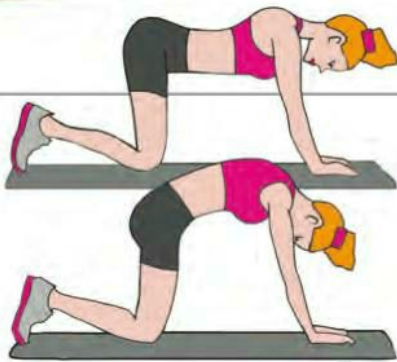
“Cuanto más potente y resistente sea nuestra musculatura, y mejor se coordinen los distintos grupos musculares, menor es el riesgo de padecer dolores.

Sólo cuando el deporte se practica a nivel profesional

¿TE HAS QUEDADO CLAVADA? ESTO ES LO QUE LE SUCEDE A TU ESPALDA

Agacharse, tratar de erguirse y ¡ah! ese dolor que nos bloquea y nos impide recuperar la posición. ¿Qué le ha pasado a nuestra espalda? “Lo que suele ocurrir es una contractura muscular refleja muy intensa, que impide el movimiento. Tanto esa contractura como el dolor que la acompaña, pueden ser desencadenados por una alteración estructural de la columna vertebral, como una hernia discal, o bien puede no tener causa concreta lo que se conoce como síndrome inespecífico”, afirma el Dr. Francisco Kovacs, director de la Red Española de Investigaciones en Dolencias de la Espalda. La buena noticia es que si no hay signos de compresión nerviosa el pronóstico suele ser favorable. De hecho, “la mayoría de lumbalgias que no se acompañan de signos de compresión nerviosa tienden a curarse en pocos días aunque hayan causado un dolor lumbar intenso y una rigidez espectacular”, explica el experto.

pueden aparecer lesiones y dolores pero, en todos los demás casos cualquier ejercicio es mejor que ninguno, y cuánto más, mejor”, enfatiza el Dr. Kovacs. Y para cuando ya sufrimos dolores de espalda de manera reiterada lo más eficaz que podemos hacer es justamente lo contrario que apetece hacer: restringir el reposo en cama y hacer el mayor grado de actividad física que el dolor nos permita. Desde una buena caminata, aunque algo mejor es la macha nórdica (caminar apoyándonos en dos bastones), a la natación, el Pilates o el entrenamiento específico en el gimnasio. En todo caso, que nos guste ese deporte y que disfrutemos haciéndolo. Para el Dr. Kovacs, “cuanto más viable y divertido sea el ejercicio, más probable será que no abandonemos y lo sigamos haciendo a largo plazo. Esto es mucho más importante que las diferencias que pueda haber entre un deporte u otro”, sentencia. ♥



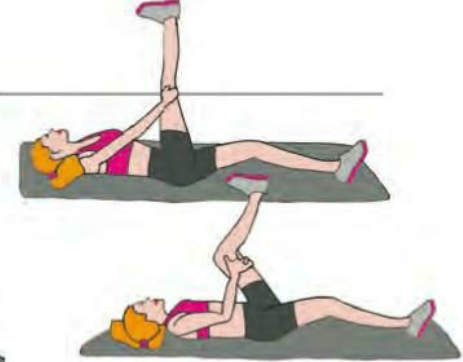
EL EJERCICIO DEL GATO

Empieza con las rodillas y las manos apoyadas, la espalda paralela al suelo y el tronco recto como en la primera imagen. Empieza inspirando, arqueando suavemente las cervicales y las lumbares. “Es importante hacerlo con suavidad, un pequeño movimiento sin notar presión”, explica Rovira que aconseja repetir este ejercicio unas 10 veces.



CUADRUPÉDICA ASIMÉTRICA

Nos colocamos de nuevo de cuatro patas y con la espalda bien recta. “Alargamos y levantamos ligeramente el brazo derecho y la pierna izquierda. Al acabar, relajamos la pelvis sobre los talones. Descansamos y volvemos a repetir. Ahora con el brazo izquierdo y la pierna derecha”, explica Rovira.



EXCÉNTRICO DE ISQUIOTIBIALES

Empezamos tumbadas boca arriba, y sin estirar la rodilla, hacemos fuerza con el talón hacia el techo. Tras ello, estiramos la rodilla y repetimos el ejercicio con la pierna contraria. “Es importante hacerlo sin forzar, hasta notar un estiramiento en la parte posterior”, matiza Rovira.