

Editor invitado Dr. Francisco Kovacs

es director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda y de la Unidad de la Espalda del Hospital Universitario HLA-Moncloa de Madrid



APRENDE A VIVIR MEJOR

POR UNA ESPALDA FUERTE Y SANA

El dolor de espalda es la principal causa de restricción de las actividades cotidianas en el mundo. Pero está en tus manos tomar medidas eficaces para prevenir que aparezca y controlarlo.

Hacer ejercicio físico de manera habitual reduce el riesgo de que aparezcan episodios dolorosos y, si aparecen, acorta

su duración. El ejercicio es eficaz a todas las edades y es similar el efecto preventivo de los distintos tipos (ejercicio en gimnasio, Pilates, yoga, natación, etc.). Escoge el que te divierta más y resulte más cómodo para que te apetezca hacerlo y te resulte fácil mantenerlo en el tiempo.

Tan solo cuando existen desequilibrios importantes entre los distintos grupos musculares puede ser necesario hacer antes fisioterapia y un programa de ejercicio dirigido a reequilibrar la musculatura.

A pesar de la creencia popular, **si el dolor aparece, no debes hacer reposo en cama** o restringirlo sólo a los eventuales momentos puntuales

en los que sea lo único que mejore la intensidad de las molestias. A partir de las 48 horas, el reposo reduce el tono muscular y empeora el riesgo. Mantener el mayor grado de actividad física que el dolor permita, evitando solo aquellas posturas o movimientos que realmente desencadenen su aparición o incrementen su intensidad, acorta la duración del dolor y reduce el riesgo de que repita en el futuro.

Conviene ir al médico cuando, pese a esas medidas y a algún antiinflamatorio, el dolor sigue siendo intenso o cuando dura más de 14

días. También la primera vez que aparece el dolor, para confirmar que no se debe a una enfermedad de otro origen que requiera tratamiento urgente, o si sus características cambian. Y, desde luego, si el dolor va acompañado de signos neurológicos o generales (como pérdida de fuerza o fiebre). La investigación científica ha demostrado que **algunos procedimientos aplicados durante años son inútiles o contraproducentes**, mientras que ha definido otros que sí son efectivos. Estos avances han modificado drásticamente el tratamiento de las dolencias de la espalda. Actualmente, aplicando los tratamientos de eficacia comprobada y evitando los perjuicios de los demás, se pueden curar la inmensa mayoría de las dolencias de la espalda por intensas o crónicas que sean. Además, existen herramientas útiles para individualizar el tratamiento óptimo para cada paciente (como, por ejemplo, www.pronosticoNRT.es o www.pronosticodolorlumbar.es).

La cirugía de columna solo es urgente en los pacientes con síndrome de la cola de caballo, que aparece en uno de cada

700.000 casos, y conlleva síntomas tan alarmantes como la pérdida súbita de la fuerza en las piernas o del control de los esfínteres. En los demás casos, antes de someterte a un tratamiento invasivo e irreversible conviene comprobar que existen pruebas científicas que demuestren su eficacia y que está indicado en tu caso concreto, o pedir una segunda opinión médica. Más vale esperar unos días para recibir el tratamiento apropiado, que sufrir de por vida las secuelas de uno que no lo era.

Y, sobre todo, conviene incorporar el ejercicio a tu vida para evitar el dolor y que nada de lo anterior sea necesario.



Fue un niño precoz. Con siete años daba su primer recital, acabó la carrera antes de los 20 años y a los 22 se doctoraba con mención 'cum laude'. Además de sobre la espalda, ha escrito sobre educación: 'Aprendiendo a ser padres' (Ed. Martínez Roca)