

¡CUIDA TU espalda!

Quien no haya sufrido alguna vez un dolor lumbar que tire la primera piedra. De hecho, el 80 % de la población occidental los padece.

La buena noticia, es que pueden evitarse.

El Dr. Kovacs, médico de referencia en la materia, nos explica cuál es la mejor receta para fortalecer la musculatura de nuestra espalda y cómo protegerla al dormir, levantar peso, calzarnos...

POR DR. FRANCISCO KOVACS



DR. FRANCISCO KOVACS

Director de la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital U. HLA-Moncloa (Madrid), director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE). Es el investigador español con mayor producción científica en este campo. Entre sus publicaciones 'El libro de la espalda' y 'Manual del dolor.'

Hacer ejercicio es la mejor manera de prevenir problemas de espalda. Así de contundente se muestra el doctor Francisco Kovacs, director de la Unidad de Espalda Kovacs del Hospital Moncloa de Madrid. Todos los ensayos han demostrado que hacer cualquier tipo de ejercicio es bueno para cualquier persona, sea cual sea su edad o sus características físicas. Y es que en contra de lo que los médicos han creído durante años, basarse en el aprendizaje de posturas correctas para no dañar la espalda es insuficiente, ya que es imposible vigilar que las hacemos correctamente 24 horas al día.

EL EJERCICIO, IMPRESCINDIBLE

Cuando estamos sanos, cualquier práctica deportiva es adecuada para cuidar nuestra espalda. Los estudios reflejan que los beneficios que se obtienen por ejemplo con Pilates, yoga, natación o entrenamiento en el gimnasio, son muy parecidos siempre y cuando se mantengan en el tiempo. Por eso, lo importante es elegir un deporte que nos guste, para que sigamos practicándolo por placer y que al menos durante los primeros meses un monitor nos enseñe como usar las máquinas o que ejercicios son más adecuados para no sobrecargar la espalda ni cualquier otro músculo.



La mejor manera de prevenir dolores de espalda en la edad adulta es hacer deporte y desarrollar una musculatura sana.

Es verdad que las posturas que algunos pacientes crónicos suelen adoptar para evitar el dolor, pueden sobrecargar unos músculos y debilitar otros. En esos casos, antes de hacer deporte, es conveniente hacer ejercicios compensatorios para reequilibrar la musculatura.

Es más, si por edad o enfermedad lo único que puedes hacer es andar, adelante. Eso es mejor que nada. Si en un momento dado te duele la espalda, descansa y vuelve otra vez a intentarlo. Solo debes evitar los movimientos que desencadenen el dolor o incrementen su intensidad, pero hay que mantenerse tan activo como sea posible, porque el repo-

so hace que pierdas tono muscular, lo que prolonga el dolor y aumenta el riesgo de que se repita.

DURANTE EL EMBARAZO

Al final de la gestación, con la pérdida de tono muscular y la postura que el propio embarazo obliga a adoptar, es normal sufrir dolores lumbares. Es más, el 70 por ciento de las mujeres que esperan un hijo, los sufren. Para evitarlos, lo mejor es prevenir antes; es decir, llegar al embarazo con un buen tono muscular y realizar alguna actividad física durante los 9 meses de espera, eso sí, adaptada al embarazo. Y evitar pasarse el día tumbada, a no ser que por problemas médicos así lo indique el ginecólogo.

ALA HORA DE DORMIR

La creencia popular de que cuando duele la espalda es mejor un colchón duro, está equivocada. Los ensayos clínicos han demostrado que uno de firmeza media es dos veces mejor. Es decir, que cuando nos acostemos boca arriba sea suficientemente rígido para no hundirse como una hamaca, pero sea suficientemente mullido para adaptarse a la forma de la espalda. No hay pruebas científicas de que un colchón de un material sea mejor que otro. La decisión de comprar uno de látex, de muelles, viscoelástico... dependerá más del precio y su duración.

En cuanto a las almohadas no hay estudios que demuestren cuál es la más adecuada. Se asume que lo importante es que facilite que el cuello se mantenga en el eje de la columna; si se duerme boca arriba debe ser relativamente fina, para evitar mantener el cuello flexionado, pero puede ser más gruesa si se duerme de lado, en postura fetal.

AL CAMINAR

Las pruebas científicas sugieren que, en comparación al calzado de suela plana, el cóncavo alivia el dolor de las rodillas. Sin embargo, empeoran el dolor lumbar entre quienes pasan mucho tiempo de pie. En este caso son mejores los de suela plana. Eso sí, siempre que sean firmes, que sujeten (no las manoleínas, por ejemplo). La mecánica de la espalda

agradece un tacón ancho, de 2-3 cm de altura. El mejor para andar: las zapatillas de deporte, porque levantan ligeramente el talón. Los tacones no están prohibidos, pero cuanto más finos sean, más tiene que trabajar la musculatura lumbar y abdominal para mantener el equilibrio y mayor es la carga que soportan las articulaciones vertebrales. Así, cuanto más tiempo quieras llevarlos, más tienes que desarrollar tu musculatura. El desgaste del disco intervertebral, que va aumentando con la edad, también implica que la musculatura tenga que hacer un esfuerzo mayor, por lo que cumplidos ciertos años es difícil llevar mucho tiempo un zapato de tacón alto y fino sin que la espalda duela o se agote.

AL CARGAR PESO

Lo ideal es llevar la compra o bultos pesados en un carro con ruedas. Si no es posible, divide la carga entre ambos brazos y llévala lo más cerca posible del cuerpo, porque cuanto más descompensado esté el peso, más tiene que trabajar la musculatura de la espalda para mantener el equilibrio. Lo mismo sucede cuando se trata de llevar a nuestro bebé en brazos: un portabebés pegado al cuerpo permite transportarlo con menos esfuerzo para la musculatura de la espalda. Bien lo saben las mujeres de muchos países africanos que transportan mucho peso durante largas distancias sobre su cabeza, en el eje del centro de gravedad. Y sus hijos, siempre en su pecho o a la espalda.

AL LEVANTAR UN BULTO

Tiene cierta importancia teórica adoptar la postura correcta a la hora de levantar un peso del suelo con la espalda tan recta como sea posible, flexionando las rodillas y colocando el objeto lo más cerca posible del cuerpo. Si lo hacemos bien, el riesgo de sobrecarga es menor. Pero en la práctica, las pruebas científicas demuestran que aprender esa técnica no implica necesariamente que se use, pues requiere planificar el movimiento antes de hacerlo y controlarlo mientras se realiza. Así que es más eficaz centrarse en fortalecer la musculatura, que tiene un efecto protector que se mantiene automática y constantemente.