CLARA

clara.es

50
ZAPATOS & BOLSOS
QUE TE VAN A ENAMORAR

15
HALLAZGOS CON SÚPER PODERES PARA
TU PELO Y PIEL

RECETAS DÉTOX
QUE LLENAN DE VERDAD

MITOS QUE DAÑAN TU ESPALDA

DESCUMPLE AÑOS
LOS TRUCOS DE LAS CELEBRITIES

LA DIETA INTERMITENTE
EL SECRETO DE LA GENTE SANA Y DELGADA

PORTADA
Noelia López

N.º 319- 2,50€
Exc. Canarias 2,65€
00319
8 428019 000408

¡Nuevo! DOLOR DE ESPALDA

8 MITOS QUE PUEDEN DAÑARTE

"Haz reposo, toma relajantes, compra un colchón duro...". El mejor experto en espalda de nuestro país, el doctor Kovacs, desmiente estas ideas que muchos tenemos grabadas a fuego. Si quieres cuidar tu espalda –de verdad– sigue leyendo.

"ES POR LA COLUMNA"

- **Falso, casi siempre es muscular.** Según el Dr. Kovacs, "de cada 100 pacientes, el dolor de espalda se debe a un mal funcionamiento de la musculatura en 95; en 4 a una alteración estructural de la columna (como hernia discal o estenosis espinal); y en 1, a otra enfermedad que se manifiesta en la espalda (cáncer, infecciones, enfermedades metabólicas, digestivas, etc.).

"SI TE DUELE, HAZ REPOSO"

- **No, mejor muévete.** Los estudios científicos han demostrado que el reposo en cama, especialmente si dura más de 48 horas, hace perder tono muscular, prolonga la duración del dolor y aumenta el riesgo de que se repita.
- **Qué hacer.** Mantén el grado de actividad física que puedas, evitando solo lo que realmente desencadene o incremente el dolor.

"TOMA RELAJANTES MUSCULARES"

- **No siempre.** "Salvo en unos pocos pacientes concretos, los relajantes musculares han demostrado tener un efecto nimio y generar efectos secundarios, por lo que sus indicaciones cada vez son menos numerosas", asegura.
- **¿Y el paracetamol?** El Dr. Kovacs afirma que "no tiene más efecto que un placebo".

POR QUÉ LA HERNIA NO SIEMPRE DUELE

Un 30% de personas sanas y sin dolor tienen hernias discales. Y un 70%, protrusiones discales.

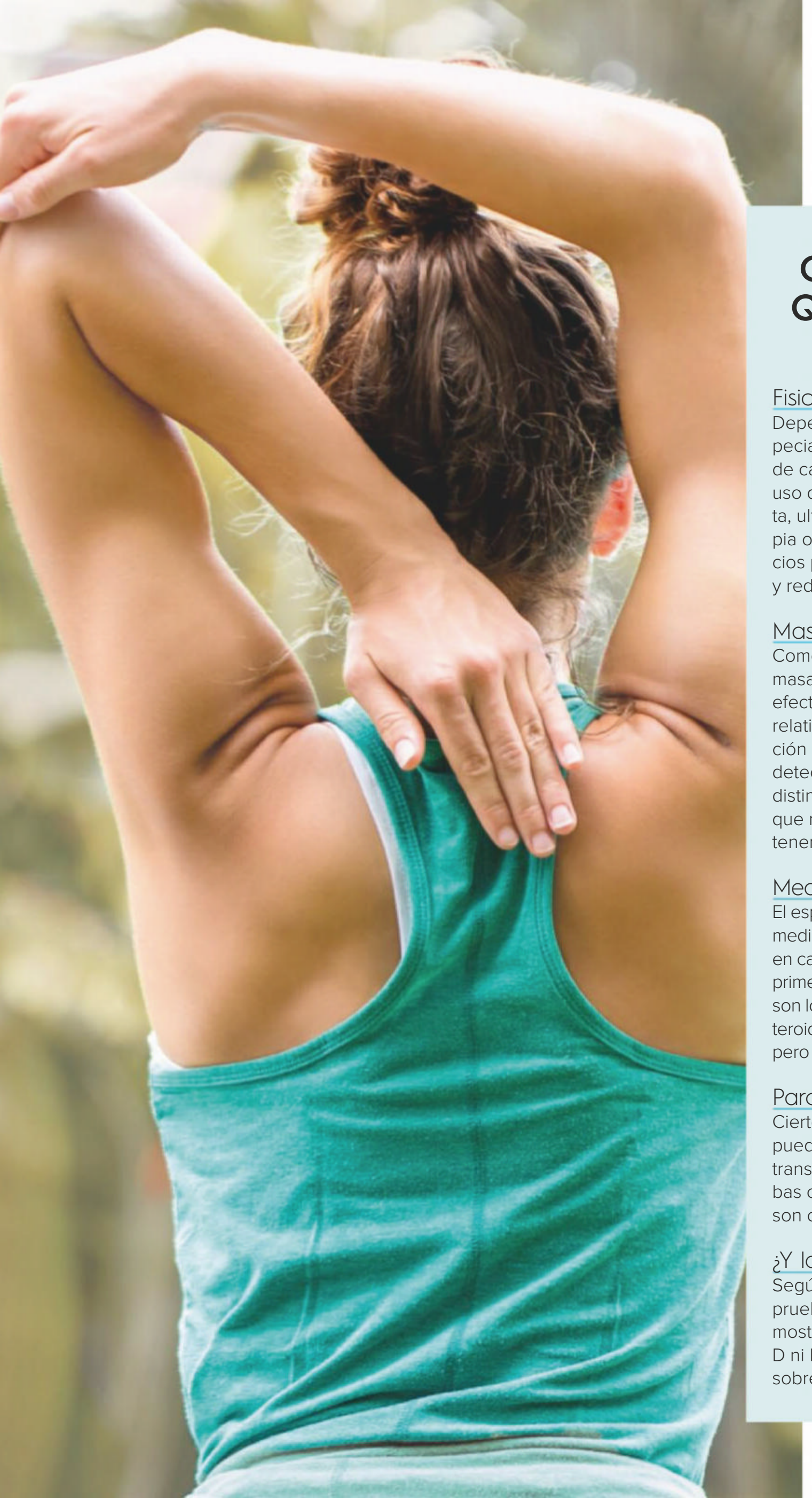
CUÁNDO DUELE

Las protrusiones o hernias solo causan problemas cuando irritan químicamente o comprimen una raíz nerviosa, causando dolor irradiado y a veces pérdida de fuerza o sensibilidad a lo largo del brazo o la pierna.

OTRAS CAUSAS

Si el paciente solo tiene dolor en la columna y no irradia a las extremidades, la hernia no es la causa. Hay que tratar el dolor como si la hernia no existiera.

ASESORADO POR: DR. FRANCISCO KOVACS, UNIDAD DE ESPALDA KOVACS DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO HLA-MONCLOA DE MADRID (TEL.: 913.440.244) Y DIRECTOR DE LA RED ESPAÑOLA DE INVESTIGADORES EN DOLENCIAS DE LA ESPALDA (REIDE).



TEN EN CUENTA

CÓMO HAY QUE TRATAR EL DOLOR

Fisioterapia y ejercicio

Dependiendo del caso, el especialista pauta aplicaciones de calor o frío, prescribe el uso de aparatos de onda corta, ultrasonidos, magnetoterapia o láser... También ejercicios para mejorar la movilidad y reducir las recaídas.

Masaje

Como explica el experto, "el masaje ha demostrado tener efecto, si bien de intensidad relativamente leve y duración corta, sin que se hayan detectado diferencias entre distintos tipos de masaje". Lo que no ha demostrado es tener un efecto preventivo.

Medicación

El especialista puede prescribir medicación específica. Así, en caso de dolor agudo (los primeros 14 días), lo adecuado son los antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno, pero no en dolores crónicos.

Parches térmicos

Ciertos estudios sugieren que pueden tener cierto efecto transitorio, aunque las pruebas científicas disponibles no son concluyentes.

¿Y las vitaminas D y B?

Según el doctor Kovacs, "las pruebas científicas han demostrado que ni la vitamina D ni la B tienen ningún efecto sobre el dolor de espalda".

▶ ¿EL SUJETADOR PROVOCA EL DOLOR?
El doctor Kovacs explica que es posible "que la espalda duela si se lleva prolongadamente un sujetador demasiado apretado, o que el riesgo de padecer dolor sea mayor si se tiene un pecho muy pesado", pero no hay estudios que lo demuestren.

"PARA PREVENIR, NATACIÓN O MEJOR YOGA"

- **Son buenos, pero no los únicos.** Como comenta el Dr. Kovacs, "se fomentaban porque no implican ejercicio simétrico y no requieren esfuerzos bruscos. Pero los datos demuestran que realmente cualquier ejercicio es mejor que ninguno, y las diferencias entre uno y otro son nimias".

- **Lo importante es ser constante.** Conviene escoger el ejercicio en función de tus preferencias personales para ser regular. Si no lo has practicado nunca, mejor entrenar con monitor y progresivamente.

"ES CULPA DE LAS MALAS POSTURAS"

- **No, sigue siendo culpa de la musculatura.** El Dr. Kovacs es tajante: "La higiene postural ha demostrado tener un efecto nimio y solo en situaciones extremas, en las que se mantiene una postura forzada durante horas o se acomete un esfuerzo realmente excesivo". En cambio, "una musculatura razonablemente desarrollada es indispensable" para evitar el dolor, por lo que el deporte es más efectivo para proteger la espalda. Eso sí, hay que vigilar con posturas que mantenemos durante horas, como trabajar con ordenador, etc.

¿EL ESTRÉS TAMBIÉN INFLUYE? **Sí lo hace, ya que "aumenta el desasosiego que causa el dolor, el riesgo de que el dolor dure más y, tal vez también, el riesgo de que aparezca". Por lo tanto, las técnicas de relajación serían positivas.**

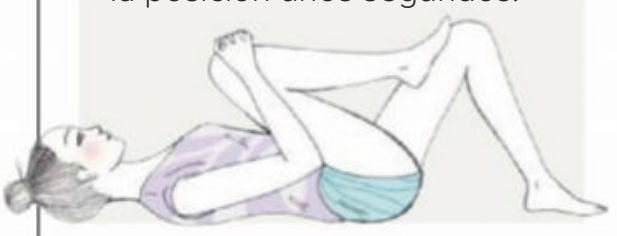
HAZLOS TUYOS

3 estiramientos preventivos

Y ADEMÁS, EN LA PÁGINA 112 ERI, NUESTRA ENTRENADORA PERSONAL, TE PROPONE MÁS EJERCICIOS PARA LA ESPALDA.

Estiramiento lumbar

Boca arriba, flexiona el cuello como si quisieras mirarte el ombligo, eleva las rodillas hacia el pecho y coge cada una de ellas o abrázalas. Mantén la posición unos segundos.

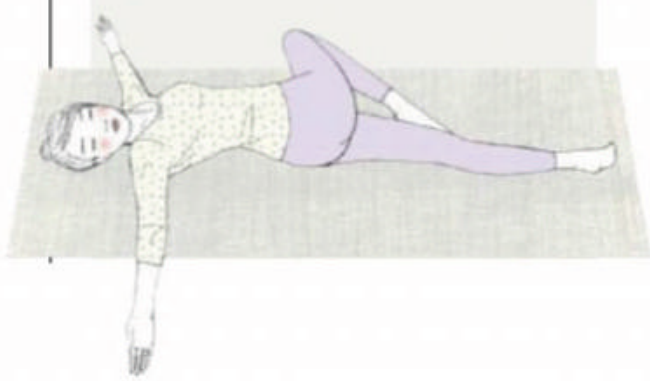


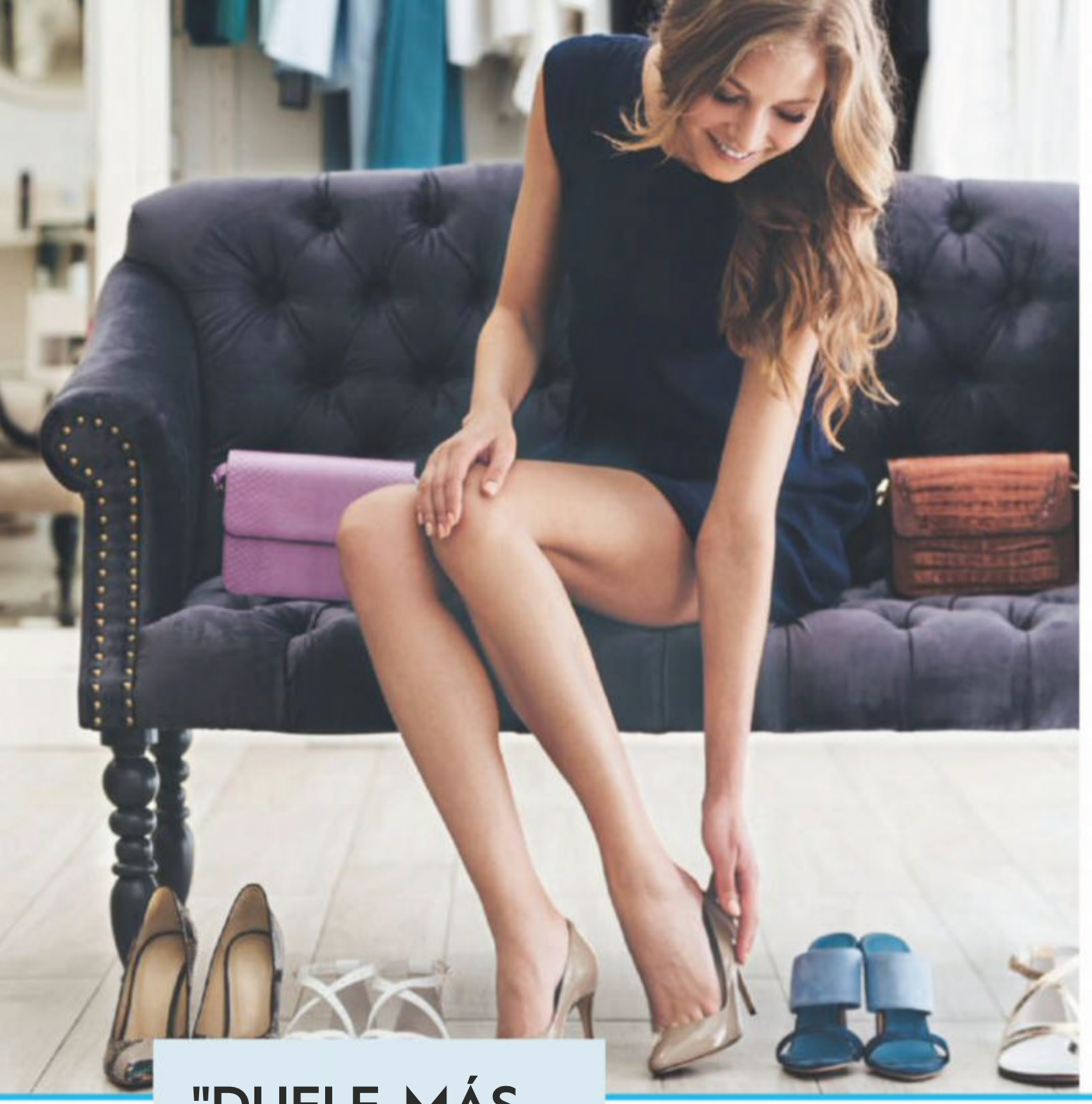
Inclinación de cuello

Sentada, sin girar la cabeza, inclínala hacia la derecha, acercando la oreja al hombro sin elevarlo. Mantén unos segundos y repite con el otro lado. Durante todo el ejercicio mantén la vista al frente.

Rotación de pelvis

Boca arriba, con los brazos en cruz, flexiona una pierna y llévala hacia el lado contrario. Repite con el otro lado.





QUÉ HACER CUANDO EL DOLOR SE CRONIFICA

MANTENTE ACTIVA. CONVIENE MANTENER EL MAYOR GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA QUE EL DOLOR PERMITA.

TRATAMIENTOS. SE PUEDE RECURRIR A UNA INTERVENCIÓN NEURORREFLEJOTERÁPICA, A ALGUNOS FÁRMACOS QUE REQUIEREN RECETA, ETC.

¿Y LA CIRUGÍA? SOLO ESTÁ INDICADA EN APROXIMADAMENTE EL 1% DE PACIENTES.

"DUELE MÁS EN CASO DE SOBREPESO"

La mayoría de estudios científicos rigurosos demuestran que su efecto es nimio o inexistente.

¿POR QUÉ?
El sobrepeso supone cierto aumento de carga para la columna vertebral, pero al distribuirse de manera relativamente homogénea por todo el cuerpo, no obliga a la musculatura a mantener un esfuerzo tan intenso como cuando el incremento de peso es asimétrico y modifica el centro de gravedad, como sí sucede durante el embarazo.

DEPORTE ANTES QUE DIETA
En general, para la espalda es más importante tener una musculatura suficientemente desarrollada y entrenada que evitar un sobrepeso moderado.

"DORMIR EN UN COLCHÓN DURO"

- **No, mejor de firmeza media.** Es un mito muy extendido, pero "los estudios científicos han demostrado que, en contra de lo que creíamos antes (incluso los investigadores que realizamos esos estudios), en comparación a un colchón muy firme, uno de firmeza media mejora significativamente más el dolor y el grado de discapacidad".

- **Cómo debe ser.** "Lo óptimo es que el colchón sea firme, en cuanto a que no se deforme como una hamaca, pero también suficientemente mullido como para adaptarse a las curvas de la columna", recomienda el especialista. También hay que vigilar qué almohada se usa.

"MEJOR ZAPATO PLANO QUE TACONES"

- **Ni lo uno ni lo otro.** Se ha demostrado que un zapato de tacón alto, especialmente si es fino, aumenta la carga que soporta la columna e incrementa el esfuerzo que necesita realizar la musculatura lumbar. Y, como apunta el doctor, "eso es cada vez más así, a medida que la edad avanza y los discos intervertebrales se van desgastando". Por otro lado, un zapato completamente plano también implica mayor trabajo para la musculatura de la espalda y además puede desencadenar problemas en la rodilla.

- **¿Cuál escoger?** Para andar, lo mejor es un zapato que sujete bien el pie, con un tacón de entre 1,5 y 3 cm de altura y de horma ancha.