



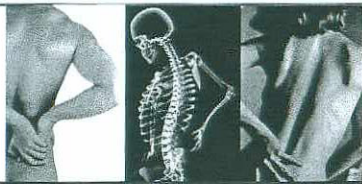
# Creando bienEstar



## Dolor lumbar, epidemia del Siglo XXI

**Dr. Koldo Villelabeitia Jaureguizar**

Jefe de la Unidad de Rehabilitación del Hospital Infantil Elena de Valdemoro



### ¿Quién de nosotros no ha padecido de una sensación desagradable en la región inferior de la espalda?

En el ambiente médico de los países industrializados a la lumbalgia se la considera como una epidemia. Se dice que el 80% de la población tiene dolor lumbar por lo menos una vez en la vida y que es el precio que debemos pagar los humanos al pasar de ser animales cuadrúpedos a manejarnos con dos piernas.

En la Unión Europea más del 30% de las incapacidades laborales se deben a lesiones producidas en la columna vertebral y suponen la segunda causa de consultas anuales en el ámbito de la Medicina Primaria. Por lo tanto no hay que despreciar esta patología ya que supone una gran repercusión social, sanitaria y económica.

La lumbalgia no es ni una enfermedad ni un diagnóstico, sino un síntoma y por tanto puede ser debido a múltiples causas. Los trastornos mecánicos y degenerativos de la columna lumbar constituyen la causa más frecuente de dolor lumbar en la población adulta. Para nuestra tranquilidad, el 80-85% de los casos corresponden a lumbalgias inespecíficas y benignas, siendo pasajeras. Estos episodios de lumbalgia pueden volver a aparecer e incluso cronificarse si no se conocen bien las causas que lo desencadenan.

Los esfuerzos mecánicos que soporta la columna (malas posturas, manipulaciones y transporte de pesos) tienen consecuencias tanto anatómicas en el tiempo (degeneración vertebral, daño en disco vertebral) como funcionales (sobrecarga muscular), pudiéndose dañar los músculos, tendones, ligamentos, discos y vértebras.

Vida sedentaria, obesidad y esfuerzos mecánicos es el ambiente que se vive en los países industrializados para ayudar a

desencadenar estos dolores (factores de riesgo). Desde que nos levantamos de la cama a primera hora de la mañana hasta que nos acostamos se realizan un sin fin de movimientos y posturas perjudiciales para la columna lumbar.

Tras una buena historia clínica y una exploración exhaustiva, es fundamental la capacidad del médico para comunicar esta dolencia benigna a los que la padecen. Hay que transmitir mensajes sencillos sobre la benignidad del cuadro, el efecto nocivo de la inactividad y la colaboración del paciente con el tratamiento.

Para la mejor comprensión del dolor de espalda por parte del paciente es indispensable un conocimiento elemental de la anatomía, fisiología y mecánica de la columna. Es por ello muy importante que los pacientes se informen acerca de una buena higiene de la espalda, a través de métodos audiovisuales o de documentación, que les permitan conocer la anatomía de la columna vertebral, como se mueve, cuales son las posiciones correctas y nocivas para la espalda, cuales son los ejercicios recomendados, etc.

### SABÍAS QUE...

- Es recomendable evitar las posturas incorrectas cuando se está sentado en el trabajo, planchando, haciendo las camas u otras actividades domésticas.
- En momentos de dolor es recomendable tumbarse en el suelo con las piernas en alto encima del sofá, silla o cama con 90° de flexión de caderas y rodillas. Relajándose durante 20 minutos y con aplicación de calor local en la zona lumbar.
- Dormir boca abajo no es una posición muy recomendada. La forma más correcta de dormir es de lado en posición fetal o boca arriba con una almohada entre las piernas.
- Hay que realizar alguna actividad física continua que fortalezca la musculatura lumbar, como caminar o nadar.