

¡Me duele la espalda!

El dolor de espalda es un problema de salud muy frecuente. En general, tiene su origen en sobrecargas mecánicas de tipo deportivo, laboral, pero también puede deberse a otras muchas causas.

Por **PURIFICACIÓN LEÓN/EFE**

“**L**A MAYOR parte de las personas padecen dolor de espalda en algún momento de su vida. Puede desencadenarse debido a una mala postura mientras se está sentado o de pie, por inclinarse de manera inapropiada o al levantar peso de forma incorrecta. Habitualmente, no está causado por una enfermedad grave. En la mayor parte de los casos el dolor de espalda mejora al cabo de algunas semanas o meses, aunque algunas personas padecen dolor de larga duración o recurrente”, señalan los especialistas del Servicio Nacional de Salud del Reino Unido.

“El dolor de espalda puede estar producido por múltiples causas. Puede ser la manifestación clínica de cualquier disfunción de la columna, desde un proceso benigno o degenerativo hasta un proceso maligno”, indica Ángel M. Hidalgo, especialista en cirugía ortopédica y traumatología.

El facultativo aclara que existen dos grandes tipos de dolor de espalda. “El denominado ‘mecánico’, que empeora con los movimientos y las sobrecargas y mejora con el reposo, y el ‘inflamatorio’, que es continuo, puede o no empeorar con los movimientos, pero sí lo hace con el reposo, sobre todo por la noche”, subraya.

Factores de riesgo

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel de Estados Unidos destaca que cualquier persona puede tener dolor de espalda, aunque hay ciertos aspectos que incrementan el riesgo. Uno de ellos es la edad. Otro, una mala condición física. “El dolor de espalda es más común entre quienes no están en forma”, precisa.

Pero también puede tener un origen genético. “Algunas causas de dolor de espalda, como la espondilitis anquilosante, una forma de artritis que afecta a la columna, puede tener un componente genético”, apunta esta entidad.

Asimismo, añade que el sobrepeso, algunas enfermedades como ciertos tipos de artritis y de cáncer, determinados trabajos y el hábito de fumar, pueden causar dolor de espalda. En este sentido, el doctor



El dolor de espalda puede estar producido por múltiples causas.

Hidalgo explica que, en general, el dolor de espalda “tiene relación con las sobrecargas mecánicas de tipo deportivo o laboral aunque en otras ocasiones, sobre todo en personas de más de 55 años, tiene su origen en alteraciones degenerativas de la columna”.

El traumatólogo afirma que el dolor de espalda no se puede prevenir en sí mismo, aunque hay ciertos hábitos saludables que se asocian a una menor probabilidad de presentarlo. Uno de ellos es hacer ejercicio continuo y de intensidad moderada tres o cuatro veces a la semana.

“Los ejercicios que se aconsejan son, sobre todo, los aeróbicos (pasear, nadar, bicicleta estática, elíptica, etc.). En general, es recomendable estar en buena forma física y tener un peso apropiado a la estatura y edad de cada uno”, comenta. Además, indica que los fumadores tienen más posibilidades de tener dolor de espalda.

El doctor Hidalgo manifiesta que, cuando se empieza a notar, es importante observar las características del dolor. “Si es leve, cede con el reposo y lleva poco tiempo de duración, no es necesario acudir al médico. Basta con medidas locales como el calor, seco o húmedo.

También se puede usar algún analgésico como el paracetamol”, precisa.

En cambio, si el dolor dura más de una semana o de diez días es aconsejable visitar al galeno “que determinará la conveniencia de iniciar un tratamiento con antiinflamatorios, solicitar alguna prueba complementaria, o incluso una consulta con un especialista”, indica.

Cuando el dolor ya es intenso y dificulta el desarrollo de la actividad laboral o deportiva, el doctor Hidalgo recomienda un reposo relativo.



A TENER EN CUENTA

El doctor Hidalgo indica que los fumadores tienen más posibilidades de sufrir dolor de espalda

La mayor parte de las personas padece dolor de espalda

Si el dolor es leve, cede con el reposo y basta con medidas locales

“Antes se indicaba permanecer en cama, pero en la actualidad se ha comprobado que el reposo absoluto produce un descondicionamiento físico que, a medio plazo, es perjudicial para el paciente”, expone.

Así, el traumatólogo detalla que en estos casos de dolor intenso es preciso utilizar medicación más potente y realizar estudios complementarios que sólo un médico puede prescribir.

Respecto a la conveniencia o no de recibir fisioterapia, explica que el fisioterapeuta “puede tratar la sintomatología relacionada con procesos benignos, pero también tiene que ser capaz de identificar aquellos otros que, por la intensidad, características, irradiación, etc, se asocian con patologías más graves, que no van a mejorar con el tratamiento fisioterápico o que incluso pueden empeorar si se diagnostican tarde”.

“Por su parte, el traumatólogo debería atender a los pacientes con dolor persistente, pese a tener un tratamiento bien implantado por el médico de cabecera o a aquellos en los que existen signos de alarma como, por ejemplo, pérdida de fuerza en las piernas”, concluye el doctor Hidalgo. ●