

Dolor lumbar

sábado, 16 de enero de 2010

El estrés de la vida moderna es una de las causas del dolor lumbar. Éste, pese a ser uno de los dolores más comunes, poca veces se trata o se previene.

La molestia e incomodidad que se localiza específicamente en la zona baja de la espalda se conoce como dolor lumbar, y su principal causa es la suma de malos hábitos de postura. Reportes de especialistas señalan que el número de pacientes con molestias lumbares ha aumentado por lo menos diez veces en los últimos veinte años y que este dolor causa el cincuenta por ciento de las enfermedades crónicas de los huesos y el treinta por ciento de las solicitudes médicas de incapacidad laboral. Información publicada por el Servicio de Neurocirugía del Hospital General Universitario de Alicante, España, indica que hombres y mujeres por igual son afectados por el dolor lumbar y que tiende a aparecer de los 30 a los 50 años debido no sólo al proceso de envejecimiento sino también al estilo de vida sedentario. Andrés Combalía, cirujano ortopédico y traumatólogo, explica que si bien el ochenta por ciento de los adultos sufre algún dolor lumbar a lo largo de su vida, sólo entre el uno y el dos por ciento llega a necesitar cirugía. Qué es La espalda está compuesta por huesos, músculos y tejidos que van desde el cuello hasta la pelvis. En el centro se encuentra la columna vertebral, que además de sostener el peso de la parte superior del cuerpo, aloja la médula espinal. En esta estructura, la región lumbar de la espalda, donde se siente la mayor parte del dolor, es la que está a cargo de sostener el peso de la parte superior del cuerpo. Cuando se habla de dolor lumbar se alude a una molestia muscular punzante que limita la flexibilidad y los movimientos. "Este dolor puede reflejar irritación nerviosa o muscular o lesiones óseas", explica un documento publicado por el Instituto Norteamericano de Desórdenes Neurológicos y Derrame Cerebral, en el que se muestra también que la mayoría de los dolores de esa zona pueden ser resultado de una lesión o un trauma de la espalda o la consecuencia de enfermedades degenerativas como artritis, osteoporosis u otras enfermedades óseas. La intensidad del dolor lumbar puede ser aguda o crónica. Según explica Carlos González de Vega, director del Centro de Medicina Deportiva y Rehabilitación de Madrid, España, el dolor agudo se produce por esfuerzos leves o moderados, movimientos bruscos e incluso episodios de tos o estornudos. El crónico es la forma más común de dolor lumbar como consecuencia de trastornos de postura por posiciones anormales durante el trabajo o al caminar, así como por exceso de peso, falta de ejercicio y debilidad muscular. "El mayor enemigo de la columna vertebral es la monotonía del trabajo, y en esto una actividad fuerte es tan nociva como una pasiva", resalta el experto. Por su parte Octavio Silva, médico fisiatra, añade un factor pocas veces considerado en los dolores lumbares: estas situaciones se perpetúan por "la atención y simpatía de familiares y amigos, el uso de medicamentos que suprimen estados afectivos desagradables, y la exoneración de responsabilidades importantes: laborales, sexuales o que provocan ansiedad". Por eso, más allá de maquillar el problema, Silva insiste en que quienes lo padecen lidien con él, sobre todo porque el dolor muscular causado por malas posiciones puede volverse crónico si no recibe la atención adecuada. Cómo tratarlo A menudo se usan medicamentos tales como analgésicos, antiinflamatorios y relajantes musculares para tratar el dolor lumbar, y con frecuencia la suma de estas prescripciones con cambios en las rutinas de postura corporal hace ceder el dolor. Cuando no es así, siempre se debe consultar al médico ya que el dolor puede ser la señal de que algo anda mal en el organismo. El tratamiento más común para el dolor lumbar es relativamente sencillo: reposo por no más de cuatro días, aplicar calor en la zona, tomar relajantes musculares y realizar ejercicios de fortalecimiento de los músculos, siempre y cuando produzcan alivio y no aumenten la intensidad de la molestia. Cuando el dolor de espalda se mantiene, los pacientes pueden considerar con su especialista opciones como acupuntura, estimulación nerviosa o ultrasonido, entre otros. En lo que al tratamiento se refiere, estudios reportados por el Instituto Norteamericano de Desórdenes Neurológicos y Derrame Cerebral han encontrado que las personas con molestias lumbares que en lugar de guardar cama continúan sus actividades luego del inicio del dolor lumbar, tienen mejor flexibilidad y por tanto se recuperan más rápidamente que aquellos que eligen el reposo como alternativa de sanación. Higiene postural Varían los motivos por los cuales sufre la columna, pero si las razones van más allá de aspectos hereditarios o de complicaciones de salud, se habla de problemas de postura. Por ejemplo cuando una persona se mantiene por mucho tiempo en la misma posición, ya sea de pie, sentada o acostada, o realiza grandes o pequeños esfuerzos pero muy repetidos, afecta su columna. Estas malas prácticas generan lo que se conoce como higiene postural: una serie de consejos, ejercicios y recomendaciones que aluden a no mantener una misma postura por períodos prolongados y evitar las que son demasiado erguidas o relajadas, los asientos blandos y ciertas posiciones al dormir, al conducir vehículos, al trabajar, al hacer los oficios domésticos o al practicar deportes. La Red Española de Investigadores de Dolencias de la Espalda explica que el objetivo de este tipo de higiene "es aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada, con el fin de disminuir el riesgo de padecer dolores de espalda". Es así como estas guías de postura, tradicionalmente compartidas por médicos y organizaciones expertas en las molestias lumbares, están hechas tanto para personas sanas que buscan prevenir el riesgo de lesión, como para las enfermas, que esperan disminuir su limitación y mejorarse. "La higiene postural es muy importante en todas las actividades, ya que si no se lleva a cabo correctamente puede provocar situaciones patológicas e incapacitantes, desde una escoliosis hasta un dolor agudo en el caso del conocido lumbago", insiste la fisioterapeuta Elena Martínez Gómez, que aconseja sumar a las posturas recomendadas, la práctica regular de ejercicio físico y evitar el tabaquismo y los movimientos bruscos. Consejos rápidos para una espalda más sana (*) • Luego de un período prolongado de inactividad, iniciar un programa de ejercicios regulares de bajo impacto. • La caminata rápida, la natación o la bicicleta estática durante 30 minutos diarios pueden aumentar la fuerza y la flexibilidad musculares. El yoga también ayuda a estirar y fortalecer los músculos, así como a mejorar la postura. Es clave consultar con el médico o traumatólogo para obtener una lista de ejercicios de bajo impacto adecuados para cada persona. • No encorvarse cuando se está de pie o sentado. Al estar de pie debe mantenerse el peso equilibrado sobre sus pies. • En la casa u oficina la superficie de trabajo debe estar a una altura cómoda para la persona. La silla debe tener buen apoyo lumbar. • Usar zapatos cómodos, de tacón bajo. • Dormir de lado sobre una superficie firme. • No tratar de levantar objetos demasiado pesados. • Mantener una

nutrición y una dieta adecuadas para reducir y prevenir el exceso de peso, especialmente alrededor de la cintura. • No fumar. Hacerlo reduce el flujo sanguíneo a la columna lumbar y causa degeneración en los discos vertebrales. (*) Del Instituto Norteamericano de Desórdenes Neurológicos y Derrame Cerebral.