

SALUD

Domingo, 9 de diciembre de 2007

# Lumbalgia

## La enfermedad del trabajador sedentario

LOS DOLOROS LUMBARES SE HAN CONVERTIDO EN LA SEGUNDA CAUSA DE BAJA LABORAL EN LOS PAÍSES DESARROLLADOS. SIN EMBARGO, EL 80 POR CIENTO DE LAS VECES SE TRATA DE UNA DOLENCIA LEVE

Marta G. Bruno  
Madrid

El dolor lumbar o lumbalgia supone hoy la segunda causa de las bajas por incapacidad laboral y una de las molestias más habituales entre la población de mediana edad en los países desarrollados. Estos resultados, que se desprenden de uno de los últimos estudios de la revista científica americana «Spine», muestran una realidad: es difícil escaparse de sus síntomas, puesto que más del 90 por ciento de la población adulta la sufrirá a lo largo de su vida.

De hecho, la enfermedad afecta al menos una vez al año al 40 por ciento de los adultos a partir de 30 años, cifra que ha aumentado de manera notable debido al creciente sedentarismo. Se trata de una enfermedad común, comparable a un catarro, y, según los datos manejados en el Simposio Internacional sobre los Avances en el Tratamiento del Dolor Lumbar, celebrado el pasado octubre en Madrid, en el 80 por ciento de los casos es de carácter leve. Sin embargo, los dolores que provoca en la parte baja de la espalda incapacitan, en muchos casos, a quien los sufre para llevar una vida normal. Su aparición es difusa, puesto que puede estar relacionada con diferentes causas y patologías.

### DISTINTOS GRADOS DE DOLOR

Los dolores de espalda propios de la lumbalgia suelen desaparecer en pocos días. Los expertos en reumatología diferencian, sin embargo, entre la modalidad que no reviste gravedad, la lumbalgia primaria, y los casos más graves, derivados de otras enfermedades más complejas.

La aparición de artrosis en las vértebras lumbares, la estenosis o estrechamiento del canal lumbar, la osteoporosis y las hernias discales, pueden causar su forma más grave. Sin embargo, según el doctor Juan Ángel Jover, del Servicio de Reumatología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, «existen diferencias en

cuanto a la intensidad y la localización del dolor de espalda». Según el doctor, «las hernias discales, por ejemplo, producen molestias que irradian hasta los pies –la conocida ciática– mientras que la lumbalgia propiamente dicha se limita a esa zona de la columna y no afecta a la movilidad de las piernas».

La lumbalgia más severa puede ser consecuencia de otras enfermedades como la artrosis, la osteoporosis o las hernias

La primera indicación por parte de los médicos consiste en que el afectado lleve una vida lo más normal posible

Aunque la lumbalgia cause molestias, la primera indicación por parte de los médicos consiste en llevar una vida lo más normal posible. «Antes se recomendaba hacer reposo para evitar el dolor, pero hoy tratamos de aconsejar a los pacientes que abandonen su miedo», destaca el doctor Jover

ver «y que practiquen ejercicios suaves como pedalear en la bicicleta estática, andar o bailar y, sobre todo, evitar el sobrepeso». Normalmente, la mejor forma de paliar los dolores en esta parte de la espalda consiste en administrar analgésicos y antiinflamatorios, combinados con los tratamientos conservadores, como la aplicación de calor en la zona y ejercicios específicos de estiramientos que los traumatólogos ofrecen.

En relación a procedimientos más serios como la cirugía, una lumbalgia no siempre justifica una operación. Según Jover «las últimas tendencias aconsejan aguantar con la hernia de disco –uno de las principales enfermedades que provocan dolor en la columna– sin recurrir a la cirugía», puesto que en un año «la mayoría se recupera sin intervenciones de este tipo».

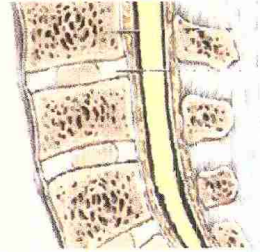
### MAYOR PREVENCIÓN

En la mayoría de los casos, ni los propios médicos son capaces de determinar las posibilidades de desarrollar enfermedades de espalda en un futuro, pero sí se puede retrasar su llegada. Según el doctor Luis Álvarez Galovich, del servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, «es por algo que la lumbalgia sea la segunda causa de visitas de Atención Primaria». Las malas posturas constantes en el puesto de trabajo representan la condición ideal para sufrir un dolor de espalda que,

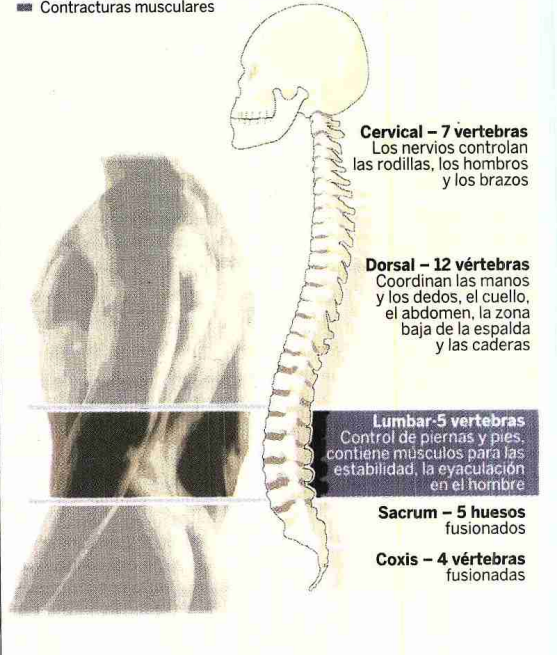
### Problemas de espalda

Se trata de una enfermedad que se debe a múltiples factores como un esfuerzo excesivo o una mala postura. Afecta principalmente a la zona lumbar y la causan alteraciones de las diferentes estructuras que forman la columna vertebral como ligamentos, músculos, discos vertebrales y vértebras.

- Lesiones del disco intervertebral
- Artrosis
- Osteoporosis
- Estenosis de canal
- Malas posturas
- Ansiedad



- Dolor en la zona lumbar
- Irradiación del dolor hacia las extremidades inferiores
- Dolor intenso al ponerse de pie e intentar caminar
- Sensibilidad dolorosa en una o varias apófisis vertebrales
- Contracturas musculares



**Cervical – 7 vértebras**  
Los nervios controlan las rodillas, los hombros y los brazos

**Dorsal – 12 vértebras**  
Coordinan las manos y los dedos, el cuello, el abdomen, la zona baja de la espalda y las caderas

**Lumbar-5 vértebras**  
Control de piernas y pies, contiene músculos para las estabilidad, la eyaculación en el hombre

**Sacro – 5 huesos fusionados**

**Coxis – 4 vértebras fusionadas**

aunque sea pasajero, puede complicarse en el futuro. «Las formas más sencillas de evitarlo» afirma Galovich, «se resumen en la elección de una silla ergonómica en el trabajo,

además de mantener una buena forma física y evitar el sedentarismo».

El paciente debe mantener el mayor grado de actividad física que su enfermedad lumbar le permita. El ejercicio no está recomendado en los momentos en los que el paciente sufra una crisis –en estos casos la actividad física no es del todo beneficiosa– pero sí cuando la lumbalgia se convierte en un malestar continuo y dura más de seis semanas.

### COMPLICACIONES

En este sentido, «la incidencia en el uso del ordenador ha influido, y mucho, en la prevalencia y la complicación de la lumbalgia», afirma el doctor Nicomedes Fernández-Baillo, de la Unidad de Columna del Hospital La Paz de Madrid. «Pasar largas horas frente al ordenador puede alargar la enfermedad y «provocar otras como los problemas cervicales agudos». Durante la noche, son muchos los pacientes que se quejan de molestias de espal-

## Incapacidades

El dolor de espalda es el problema médico más prevalente en las sociedades industrializadas. El dolor lumbar es la causa más frecuente de incapacidad transitoria en personas de más de cuarenta y cinco años. Alrededor del 80 por ciento de la población padece, al menos, un episodio de dolor lumbar en el transcurso de su vida. La evidencia científica disponible demuestra que la actividad física es necesaria para la salud de la espalda, pero que la práctica de deportes a nivel competitivo en edades tempranas se asocia a un mayor riesgo de dolencias de la espalda si no se supervisa adecuadamente. Los

dolores de espalda afectan más a las mujeres que a los hombres. El sector más afectado son las amas de casa, que realizan el 50 por ciento de las consultas médicas por ese motivo. Según un estudio realizado por la Unidad de la Espalda de la Clínica del Pilar de Barcelona, les siguen las administrativas, secretarías, dependientas, telefonistas y jubilados de ambos sexos. Le siguen de lejos las artrosis, las hernias discales, el estrechamiento del canal vertebral, el cáncer y las fracturas por osteoporosis. Un estudio realizado por el Colegio de Fisioterapeutas de Andalucía alerta de que siete de

cada diez niños andaluces padecen dolores de espalda, derivados de cargar la mochila de forma crónica. Los responsables del Colegio de Fisioterapeutas calificaron esta situación como «muy preocupante», puesto que estos problemas aparecen cada vez en edades más tempranas, entre los doce y trece años. Además, las chicas se llevan la peor parte, ya que los problemas de escoliosis son más frecuente en el sexo femenino. Es lo que hay. Seguro.



Bartolomé BELTRAN