

# El reposo, enemigo de la espalda

El ejercicio ocupa un papel destacado en los nuevos tratamientos de la lumbalgia

CARMEN GIRONA - Madrid - 22/01/2008

Vota Resultado ★★★★★ 15 votos



Más del 80% de la población adulta ha tenido lumbalgia alguna vez. Pero esta dolencia, más frecuente en hombres que en mujeres, no suele ser grave y constituye el precio pagado por la especie por la bipedestación, al recaer la carga en la zona lumbar. En los últimos años, las pruebas científicas han desmantelado la forma tradicional de abordar este mal, demostrando que en la mayoría de casos el dolor no se debe a alteraciones estructurales como la artrosis, que no es necesario hacer pruebas radiológicas y que la actividad física reduce el riesgo de dolor. La cirugía, en contadas ocasiones.

## Demasiadas fusiones vertebrales Recomendaciones

La noticia en otros webs

[webs en español](#)  
[en otros idiomas](#)

*Se ha demostrado que la higiene postural no influye apenas en el dolor*

*A partir de los 30 años empiezan a deteriorarse los discos vertebrales*

"La evidencia científica ha demostrado que los conceptos, técnicas diagnósticas y tratamientos que se consideraban dogmas hace 20 años son equivocados. Antes se pensaba que la causa del dolor de espalda eran las deformaciones o alteraciones estructurales de la columna, la escoliosis, el desgaste del disco intervertebral o las hernias discales, y hoy se sabe que esto es un error y que en más del 96% de los pacientes el dolor obedece a motivos inespecíficos que se desencadenan por un proceso neurológico que causa dolor, inflamación y contractura muscular", sostiene Francisco Kovacs, director de la Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda (REIDE).

Kovacs subraya que las investigaciones también han demostrado que las pruebas radiológicas no tienen valor en esta dolencia, porque siempre se pueden detectar "hallazgos" que son comunes e igual de frecuentes en personas con y sin dolor. Y, en cuanto al tratamiento, antes se recomendaba reposo en cama, pero ahora se considera ineficaz.

"A partir de los 30 años, todas las personas muestran signos de que el disco intervertebral empieza a perder peso, lo que se conoce como degeneración discal, artrosis, o espondiloartrosis. El 70% de la población tiene escoliosis, y un porcentaje importante muestra imágenes de protrusión, hernia discal o estenosis", apunta. "A la ineficacia de las pruebas, se le suma una irradiación innecesaria, ya que una radiografía de columna conlleva una dosis de radiación equivalente a 15 radiografías de pulmón, un gasto inútil, e incluso puede inducir a otras alteraciones en el paciente".

En esta misma línea se pronuncia Carolina de Miguel, del servicio de Rehabilitación del hospital Ramón y Cajal de Madrid: "Ante una lumbalgia, la población debe saber que el reposo es el peor enemigo de la espalda. Hay que desmitificar la lumbalgia porque muchas veces somos los médicos los que hacemos iatrogenia. Tenemos que ser capaces de transmitir que el dolor de espalda no es algo grave, que aunque se tenga más artrosis no significa que tenga que aumentar el dolor, y que la lumbalgia se puede mitigar con un tratamiento en el que la actividad física ejerce un papel fundamental", subraya.

"Los abordajes activos son los que han demostrado mayor eficacia y deben ser la base del tratamiento del dolor", explica Mariano Flórez del servicio de Rehabilitación de la Fundación Hospital Alcorcón de Madrid.

Lo que hoy se recomienda y recoge la *Guía de práctica clínica europea de la lumbalgia* (existe una versión adaptada en español en [www.reyde.org](http://www.reyde.org)) es que el tratamiento del dolor de espalda se inicie con terapias sencillas y se incremente la complejidad en función de las molestias. Siempre es eficaz evitar el reposo y mantener el mayor grado de actividad física.

En los pacientes agudos (cuando el dolor dura menos de 14 días) se aconsejan

tratamientos cortos (antiinflamatorios, analgésicos y relajantes musculares), en los subagudos (dura más de 14 días) y en los crónicos (más de 90) se maneja la intervención neurorreflejojoterápica (técnica no cruenta que consiste en implantar unas placas debajo de la piel de manera transitoria), tratamiento psicológico, medicación más potente y programas de rehabilitación multidisciplinar, entre otros.

En cuanto a la higiene postural, otra de las recomendaciones que se consideraba esencial para prevenir el dolor de espalda, se ha demostrado que tiene un efecto mínimo en la lumbalgia. "Las investigaciones demuestran que las escuelas de espalda clásicas, que surgieron para enseñar pautas de higiene postural, han resultado ser un derroche de dinero, y ahora se reorientan a la promoción del manejo activo del dolor, evitar el reposo en cama y mantener el mayor grado de actividad. Esto no implica que no se adopten medidas de higiene postural, sino que no hay que obsesionarse con ellas", dice Kovacs. La Fundación Kovacs ha realizado todos los ensayos clínicos para evaluar la efectividad de las escuelas de espalda en España y tutela los programas de educación sanitaria en sus 12 unidades asistenciales repartidas por el país.

En cuanto a qué tipo de actividad física es la más idónea para ejercitar la musculatura de la espalda, los especialistas coinciden en que lo mejor es que se adapte a los gustos y posibilidades de cada paciente y que siempre es mejor hacer cualquier deporte que ninguno. "Antes se recomendaba la natación, pero no ha demostrado ser más eficaz que otros deportes. Y, si no se sabe nadar, al final se adquieren malas posturas que agravan el dolor de espalda. Lo importante, en cualquier caso, es fortalecer los abdominales, la musculatura de la espalda, los glúteos y cuádriceps", apunta Elena Martínez Rodríguez,

PATROCINA:  
**pepephone.com**

PATROCINA:  
**pepephone.com**

© **Diario EL PAÍS S.L.** - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid [España] - Tel. 91 337 8200  
© **Prisacom S.A.** - Ribera del Sena, S/N - Edificio APOT - Madrid [España] - Tel. 91 353 7900

[Otros medios](#) | [Asociados](#)

Exposición Internacional  
Zaragoza 2008

Canal de la Sociedad  
de la Información