

**Préstamo** *Formula 1*

Como quieras, donde quieras, y al instante.

teléfono banco internet cajero sms

**Banesto**

Formula 1, Formula One, F1. TM Formula One Licensing B.V.

Un suplemento de **EL MUNDO**

Un servicio de [elmundo.es](http://elmundo.es)

# SALUD

26 de Enero de 2008, número 741

## DIRECTORIO

- Portada
- Números Anteriores

## OTROS SUPLEMENTOS

- Magazine
- Crónica
- El Cultural
- Su Vivienda
- Motor
- Viajes
- Salud
- Ariadna
- Aula
- Campus
- Natura
- Náutica

## elmundo.es

- Portada
- España
- Internacional
- Economía
- Comunicación
- Solidaridad
- Cultura
- Ciencia/Ecología
- Tecnología
- Madrid24horas
- Obituarios
- DEPORTES
- SALUD
- MOTOR
- Metrópoli
- Especiales
- Encuentros

publicidad

## DOLOR

# Educación para hacer frente a la lumbalgia

M.S.M.

Un programa de educación intensiva individualizada puede ser de gran ayuda para quienes sufren lumbalgia e incluso tan eficaz como las sesiones de manipulación quiropráctica o la fisioterapia. Esta es la principal conclusión que se extrae de una revisión sistemática de la Biblioteca Cochrane difundida esta semana y dirigida por Arno Engers, del Centro para la Investigación de la Calidad Sanitaria de la Radboud University Nijmegen (Holanda).

El trabajo analizó 24 estudios, 14 de los cuales fueron considerados de alta calidad. En ellos se comparaban las estrategias educativas con otro tipo de intervenciones para tratar el dolor de la parte baja de la espalda, o bien con la ausencia de tratamiento. Los autores del análisis resaltan que la literatura científica muestra que no sirve cualquier tipo de asesoramiento sobre hábitos saludables. De hecho, ni la formación en periodos cortos ni la información escrita resultaban tan eficaces como la formación estructurada oral impartida en una sesión de dos horas y media.

Sin embargo, las conclusiones no son aplicables a todas las personas que sufren este tipo de molestias. Mientras quienes padecen lumbalgia aguda -de corta duración- pueden obtener beneficios significativos si a la terapia habitual se añade la educación individualizada, los resultados no están tan claros cuando se trata de pacientes que presentan dolor crónico.

Por otro lado, los autores de la revisión señalan que faltan datos sobre los contenidos y la intensidad de las «lecciones» sobre vida activa y vuelta a la rutina para superar una lumbalgia. También convendría esclarecer cuáles son los profesionales sanitarios más indicados para ofrecer esta formación.

La Biblioteca Cochrane ha difundido esta semana otros dos análisis sobre el mismo problema de salud. En el primero de ellos, tras estudiar detenidamente y comparar los resultados de 10 ensayos clínicos, los autores llegan a la conclusión de que no existen evidencias claras de que los antidepresivos ofrezcan alguna ventaja relevante en el tratamiento del dolor crónico de la parte baja de la espalda. En los últimos tiempos, esta cuestión ha sido objeto de cierta controversia. Los responsables del segundo trabajo han constatado que los antiinflamatorios no esteroideos, como la aspirina o el ibuprofeno, contribuyen a paliar las molestias en la zona afectada.



La fisioterapia, un recurso habitual.



**Guitarra Acústica  
Norman B18**  
Un buen regalo para  
los oídos.  
**PVP: 305,00 €**



**Pendrive 2 GB**  
Tu sueño hecho  
realidad por muy  
poco.  
**PVP: 13,00 €**

[Anuncios Google](#)

© Mundinteractivos, S.A. - Política de privacidad

Avenida San Luis 25-27. 28033. Madrid. ESPAÑA  
Tfno.: (34) 91 443 50 00 Fax: (34) 91 443 58 44  
E-mail: [cronica@el-mundo.es](mailto:cronica@el-mundo.es)