

DOLENCIA

El sedentarismo, el enemigo de la espalda

Mantener unas normas de higiene postural, la actividad física, practicar algún deporte y la actitud mental son aspectos clave para la prevención de los dolores de espalda y lumbares

MARÍA ARNAZ

El 80% de las personas que padecen dolencias de espalda durante la adolescencia tienen el riesgo de sufrirlas de manera crónica cuando se hacen mayores, según estudios científicos. Es más, el porcentaje de personas que en algún momento de su vida sufren un dolor de espalda supera el 80% de la población, llegando a ser la primera causa del absentismo laboral en los países industrializados. Y un dato más para redondear esta muestra de cifras: se estima que el coste económico que genera esta dolencia representa el 2% del Producto Interior Bruto (PIB).

Es por ello que la prevención ocupa un lugar muy importante, especialmente entre los jóvenes, y se hace imprescindible el conociendo de los hábitos, factores y actitudes que se asocian con un mayor riesgo de padecer las temidas dolencias de espalda. Con este objetivo se ha presentado hace pocas semanas el nuevo programa de promoción de la salud pública *No des la espalda a tu espalda*, puesto en marcha por la Fundación Kovacs y la Organización Médica Colegial (OMC) y dirigido a niños, adolescentes y padres.

Como afirma Francisco Kovacs, presidente de la Fundación, «sufrir un dolor de espalda en un momento dado es algo normal y se cura sin recurrir a tratamiento algu-



Una mujer haciendo un gesto de dolor de espalda. / E. M.

no. El problema llega cuando el dolor pasa de los 14 días, porque corre el peligro de durar más de 90 días y convertirse en crónico». Es a partir de esos 14 días cuando se debe actuar para evitar que se agudice, recurriendo a la única técnica que ha demostrado ser efectiva y eficiente: la neuroreflejo terapia. Esta técnica -desarrollada hace unos años por la Fundación Kovacs, el Ministerio de Sanidad y el Insalud- consiste en implantar de manera transitoria pequeñas grapas sobre las terminaciones nerviosas.

Mantener unas normas de higiene postural, la actividad física, el ejercicio y la actitud mental son la base para la prevención de los dolores de espalda y lumbares. El mayor enemigo es el sedentarismo, que aumenta el riesgo de padecerlos.

La higiene postural enseña a realizar todo tipo de actividades del modo más seguro y que suponga una menor carga para la espalda. En las tareas domésticas, por ejemplo, se debe utilizar una fregona y escoba con una longitud suficiente que no deba inclinarse para realizar la tarea. Cuando se está de pie, planchando o fregando los platos, hay que tener un pie en alto apoyado en un reposapiés e ir alternándolos. Por otro lado, una buena distribución de los armarios de cocina ayudará a una buena higiene postural colocando lo que más pesa a un nivel entre la cadera y el pecho.

Otra norma básica es inclinarse de forma correcta, doblando las rodillas o apoyándose en el suelo en lugar de arquear la espalda. Esta sirve a la hora de cargar pesos, que deben transportarse cerca del

cuerpo y sólo hasta la altura del pecho y con los brazos flexionados. Cuando se hace la compra, el mejor modo de transportarla es utilizando un carrito o, en su defecto, una mochila. Si se carece de ambas cosas, hay que repartir el peso entre ambos brazos por igual.

Además de éstos y otros muchos consejos de higiene postural, que pueden encontrarse en páginas web como www.kovacs.org y www.espald.org, el ejercicio y la actividad física ayudan enormemente a disminuir el riesgo de que aparezcan los dolores. Incluso cuando se tiene un episodio es conveniente hacer toda la actividad que se pueda sin llegar a sentir dolor, al contrario de lo que hasta no hace mucho pensaban los médicos que recetaban el reposo en cama como solución. Con

La neuroreflejo terapia consiste en implantar unas grapas sobre las terminaciones nerviosas

la actividad física no sólo se acorta la duración de la dolencia, sino que se consigue reducir las probabilidades de que reaparezca.

Además de los ejercicios físicos, existe una amplia lista de deportes recomendables, entre los que se encuentran el jogging, tenis, squash, natación, ciclismo, baloncesto, golf, equitación, vela o esquí, entre otros.

Un factor importante cuando se produce una dolencia de espalda es la actitud mental que adopte la persona afectada. Lo peor es una actitud evasiva, dejando el asunto en manos de los calmantes y reduciendo la actividad al mínimo. Los especialistas recomiendan todo lo contrario, enfrentarse al dolor con una actitud positiva, tomar medicamentos sólo en casos excepcionales y mantenerse lo más activo posible.