

# El arte de cuidar la espalda

Descanso reparador, buena alimentación y ejercicio físico adaptado a cada persona, claves de la prevención ● “Nuestro estilo de vida ha universalizado el dolor de espalda: es el mal del siglo”, subrayan los expertos

J. M. REQUENA  
GIJÓN

El dolor de espalda es la epidemia del siglo XXI. Casi nadie se libra de haber sufrido, en algún momento de su vida, molestias de mayor o menor intensidad en su espalda. Quizá por su gran extensión, quizá por esa concepción mitológica de pilar que todo lo aguanta, la espalda se erige en la mayoría de los casos como “la gran olvidada” de nuestro organismo: ese grupo muscular al que nunca hacemos caso, que no cuidamos y del que únicamente nos acordamos cuando de verdad duele, cuando ya es tarde. A juicio de muchos especialistas, éste se ha convertido en “el mal del siglo”.

“El dolor de espalda es un verdadero problema de salud pública”, asevera el fisioterapeuta gijonés Alfonso Fernández-Nespral, uno de los mejores especialistas del país, quien advierte de que estamos ante “la primera causa de invalidez en adultos de más de 45 años”. El fisioterapeuta distingue entre cervicalgias, dorsalgias o lumbalgias, según el dolor esté instalado en cervicales, dorsales o lumbares, partes alta, media o baja de la espalda. Estas últimas, las lumbalgias, “son las más frecuentes, representan el 90 por ciento de los casos y constituyen la principal causa de incapacidad en el mundo, y el caballo de batalla de la sanidad pública”, explica Fernández-Nespral.

“De la espalda solo nos acordamos cuando nos duele, mientras tanto la torturamos con el sofá y el móvil. Hoy por hoy los grandes enemigos de la espalda son éstos”, apunta el fisioterapeuta gijonés Lorenzo del Pozo, durante años especialista del Sporting. Del Pozo asegura que, actualmente, “hay un porcentaje alto de patología de origen discal”, más grave que la muscular y que implica necesariamente un abordaje multidisciplinar, médico, fisioterapéutico y readaptador. Sin embargo, precisa, “las dolencias que más frecuentemente vemos los fisioterapeutas son de tipo muscular, fácilmente mejorables”.

Pero, ¿cómo se puede evitar sufrir estas patologías? Los expertos destacan tres factores claves: descanso, alimentación y ejercicio físico.

“Pasamos más de la mitad de nuestra existencia durmiendo y comiendo, más vale saber cómo hacerlo”, enfatiza Fernández-Nespral.

“El estrés que parasita el sueño es la fuente de la no recuperación muscular y la causa de contracturas al despertarnos, ya que la mayor parte de problemas de espalda vienen asociados a una falta de flujo o aporte sanguíneo en los músculos y articulaciones, por lo que una buena irrigación y un correcto flujo de sangre a los tejidos es esencial para mantenerse en buena salud”, agrega el fisioterapeuta gijonés. Por ello, el estado de hipervigilancia nocturno producido por el estrés “impide acceder a un sueño profundo y reparador” que evite este tipo de dolores.

“Tenemos que mantenernos en nuestro peso adecuado”, señala Lorenzo del Pozo. Pero la alimentación no sólo es importante en cuanto al peso, sino también en cuanto a la tipología de los alimentos que se ingieren. “Los malos hábitos alimenticios nos volverán más propensos a desencadenar molestias y dolores de espalda, incluso a impedir nuestra recuperación, y favorecerán un proceso degenerativo o inflamatorio”, argumenta Fernández-Nespral, quien recomienda acudir a un nutricionista que ofrezca pautas alimenticias solventes. “Comer despacio y sin prisa, y disminuir el consumo de azúcar, de comidas procesadas y de harinas de baja calidad ayudará a que los órganos no estén saturados y congestionados, lo que repercutirá directamente sobre nuestra espalda”, en lo que supondrían una disfunción somato-visceral.

Pero, sin duda, el gran caballo de batalla, a juicio de los expertos, es el ejercicio físico. “Tenemos que huir del sedentarismo y las malas posturas continuadas, manteniéndonos muy activos físicamente y realizando una actividad variada y adaptada a nuestras necesidades”, explica del Pozo. “El ejercicio debe adaptarse a la persona y no la persona al ejercicio: hay que respetar la edad, la profesión y nuestra biomecánica, respetando nuestras necesidades”. El fisioterapeuta gijonés incide en la necesidad de concienciación de las personas: “Tienen que ser más activas y evitar malas posturas y el abuso a todas horas del móvil, que implica mucho sedentarismo, muy malas posturas, mucha flexión de la

“El uso del móvil implica mucho sedentarismo y muy malas posturas”

## Consejos

01

### Cuidar el descanso

“El estrés que parasita el sueño es fuente de la no recuperación muscular y causa de contracturas”

02

### Un criterio general

“El ejercicio debe adaptarse a la persona y no la persona al ejercicio”

03

### Alimentación

“Los malos hábitos alimenticios nos hacen más propensos a molestias y dolores de espalda”



peuta aboga por otorgar especial importancia al trabajo de “core stability” –estabilidad de la zona central del cuerpo– “mejorando así el control postural de la columna vertebral, que es fundamental a la hora de disminuir el riesgo de posturas antihigiénicas en las actividades de la vida diaria, porque evita dolores y lesiones en la zona lumbar”. Para Fernández-Nespral también es importante actuar sobre las cadenas musculares como el trabajo de piernas o glúteos, que son grandes estabilizadores de la cadera, lo que disminuye los problemas de lumbalgias ya que “unas partes dependen de otras”.

Tanto uno como otro coinciden en poner el foco en “jóvenes que cargan mochilas pesadas” o personas que pasan mucho tiempo sentadas en la misma postura, como “conductores u oficinistas”, que tienen que establecer una correcta higiene postural, así como personas de la tercera edad “que se ahogan en dolores y desconocen que la fisioterapia y el ejercicio físico supondrían su salvavidas”. Asimismo, alertan del riesgo que supone el otro plato de la balanza, los “deportistas amateurs que trabajan un tipo de disciplina deportiva pero no dan la importancia necesaria a la preparación física”, indica Fernández-Nespral.

No obstante, es evidente que, aun llevando a cabo correctamente todas estas recomendaciones, el dolor de espalda puede aparecer. Es entonces cuando la figura del fisioterapeuta adquiere una importancia capital. “La fisioterapia ha cambiado rápida y radicalmente”, explica del Pozo. “Hemos pasado de la clásica fisioterapia pasiva como son el masaje, la electroterapia, el ‘Indiba’ o las manipulaciones, a una fisioterapia más activa, en la que esas medidas clásicas han de verse complementadas necesariamente con la prescripción de un programa de ejercicios adaptado e individualizado”. Para del Pozo, “más que de técnicas debemos hablar del concepto de fisioterapia activa, en el que el protagonista del tratamiento sea el ejercicio realizado por el paciente”.

Sin embargo, los expertos coinciden en que “al fisioterapeuta no sólo se ha de ir cuando se padezca dolor, sino que hay que pensar en el graduado en fisioterapia como un elemento más del equipo multidisciplinar sanitario que ha de preservar nuestra salud, y en la fisioterapia como un elemento preventivo. Acudir al fisioterapeuta no sólo cuando nos duele la espalda, si no para diseñar un programa de ejercicios adaptado a nuestras condiciones particulares”, prescribe Del Pozo. Una idea que también apoya Fernández-Nespral, quien recomienda “acudir de manera preventiva al fisioterapeuta, cada mes o dos meses, con el fin de eliminar las tensiones ocasionadas por el día a día”, ya que “normalmente existe una dejadez en este aspecto, y las personas no acuden hasta tener un dolor invalidante que luego quieren recuperar en una sola sesión”. Y es que, concluye Fernández-Nespral, “más vale un gramo de prevención que un kilo de curación”.

columna cervical y estar mucho tiempo en el sofá”, reflexiona. “Esta epidemia afecta cada vez a gente más joven, por lo que nuestro estilo de vida ha universalizado el dolor de espalda”, alerta Lorenzo del Pozo.

Con él coincide Fernández-Nespral. “Los ejercicios deben estar adaptados y orientados a reforzar los puntos débiles de cada persona, trabajando sus descompensaciones. Hemos de tener en cuenta que cada persona parte de una situación diferente y debemos de tratarla de manera individualizada para evitar lesiones o accidentes”. El fisio-tera-