

# SALUD LABORAL

nº 278

## Ya lo decían los mayores: “La espalda, recta”

Curioso e interesante:

<http://www.alonsoquiropRACTICA.com/flash/columna.swf>

Mueve el ratón sobre cualquiera de las 24 vértebras de la columna vertebral humana. Rodar lentamente, no perderse ninguna. Es una demostración fascinante de cómo nuestra columna vertebral afecta a nuestro cuerpo entero.

**La columna vertebral está dañada en un 80 % de los adultos.**



### Los dolores lumbares, segunda causa de baja laboral

Algunos neurólogos y traumatólogos hablan ya de la “enfermedad de la civilización”. El dolor de espalda se convierte en el problema que más prevalece en las sociedades industrializadas. De acuerdo con la Encuesta Europea de Salud, en España un 20% de la población sufre dolores de espalda. El dolor de espalda puede originarse debido a distintas causas. Existen diversos factores de riesgo que hacen que unas personas sean más propensas que otras al dolor de espalda. Entre ellos destacan la edad, la genética, riesgos laborales, estilo de vida, el peso, la postura, el embarazo o el hábito de fumar.

Si reúnes varios factores de riesgo es probable que en algún momento sufras de dolor de espalda. Sin embargo, el dolor de espalda está tan extendido que podría aparecer incluso si no presentamos ninguno de los factores. Aunque una de las causas más frecuentes de estas molestias se pro-

duce por tener malas posturas, estrés o posiciones mantenidas durante mucho tiempo. Es más frecuente que ocurra en personas que pasan todo el día en pie o sentadas. Los músculos trapecios, en la gente que trabaja en el ordenador, o, por ejemplo, los músculos espinales en la gente que trabaja de pie, son los paquetes musculares más afectados.

Otra gran parte de las molestias de la espalda están producidas por problemas mecánicos degenerativos leves, como la artrosis. Estos dolores también pueden estar causados por enfermedades del sistema nervioso, por traumatismos (como fracturas o esguinces) o por procesos metabólicos y de descalcificación. Igualmente, pueden estar en su origen las enfermedades inflamatorias de las articulaciones de la columna.

Todos sabemos que la columna vertebral es el eje central del cuerpo humano. Los profesionales de la enseñanza también estamos sujetos a estas leyes de la columna vertebral y bajo sus efectos engrosamos las estadísticas. No es cierto,

aunque contradiga la opinión popular, que las lumbalgias o lumbagos se produzcan por grandes esfuerzos. Según el Doctor Hernán Silván, la mayoría de ellos “son producidos a consecuencia de defectuosas actitudes posturales o esfuerzos mínimos en mala posición para la columna...”.

No menos importante es la exposición permanente y diaria que sufren los docentes al tener que realizar esfuerzos psíquicos mantenidos, que desembocan en estados de ansiedad y estrés y en trastornos psicósomáticos, que conllevan a la contracción permanente de la musculatura, y cuya consecuencia es la degeneración y deformación progresiva de las zonas cervical y lumbar.

### Dolencias que provocan dolor de Espalda

Algunas de las dolencias cuyos síntomas incluyen dolores o molestias en la espalda son:

- **Hernia de disco lumbar.** La hernia discal se produce cuando el núcleo interno del disco que se encuentra entre las vértebras se desplaza fuera de su lugar provocando la irritación de la raíz de un nervio. Si el dolor se extiende hasta la pierna se produce lo que se conoce con el nombre de ciática

- **Estenosis espinal lumbar.** En la estenosis lumbar los canales espinal por los que circulan los nervios que salen de la médula espinal se estrechan debido a una degeneración, lo que provoca presión en la raíz de un nervio y en consecuencia dolor.

- **Espondilolistesis.** Cuando una vértebra se desplaza o desliza por encima de la inferior, en general en la base de la columna, se produce una espondilolistesis. Ello puede provocar un pinchamiento de nervio, dolor de espalda y en algunos casos en la pierna.

- **Osteoartritis.** La degeneración de las articulaciones facetarias en la columna vertebral puede causar dolor de espalda y disminuir la flexibilidad de la columna. La osteoartritis puede ser la causa de una estenosis espinal, pinchamiento de nervios o una fractura vertebral.

Si el dolor de espalda es o no síntoma de una patología subyacente lo dirá el especialista después de realizar el diagnóstico médico correspondiente. Los tratamientos y medidas que debas adoptar en tu vida diaria para tratar el dolor y prevenir recaídas variarán en función de su origen.

### Recomendaciones:

- **A la hora de dormir.** La postura más adecuada para dormir es boca arriba (decúbito supino), pero el hecho de tener las piernas estiradas hace que tengamos una ligera tensión en la zona lumbar, por lo que la postura de lado (decúbito lateral), es la mejor, aconsejándose del derecho, para evitar la presión del cuerpo sobre el corazón.

- **Respecto al ejercicio físico.** Nos interesa tener nuestra propia “faja abdominal” que conseguiremos mediante un entrenamiento de toda la zona dorsolumbar, glútea y abdominal, siendo una de las actividades más recomendadas el Método Pilates por su control postural y su trabajo específico sobre esta zona.

- **Influencia del estrés.** Es importante intentar evitar el estrés. Según el Instituto Nacional de Higiene y Seguridad en el Trabajo, en una encuesta europea de salud, el 69% de



los pacientes que padecen depresión refieren síntomas somáticos, como dolor de espalda, mareos o malestar de tipo gástrico o intestinal.

- **En el trabajo.** Es importante la adecuación del cuerpo a la hora de sentarse. Hay que coger el hábito de acomodarse con la espalda pegada al respaldo de la silla y no en el borde de la misma. También es muy importante la altura de la pantalla del ordenador así como la posición de las piernas (altura, apoyos, etc.). Es conveniente no estar demasiado tiempo en la misma postura, por la sobrecarga que va a sufrir la musculatura.

- **Vigilar el sobrepeso.** Las personas con sobrepeso sufren un exceso de carga en articulaciones del cuerpo humano como son caderas, rodillas y por supuesto a nivel de la columna vertebral, lo que les puede afectar con dolor en estas zonas.

- **Aplicación de calor.** Puesto que el dolor de espalda suele tener origen muscular, la terapia térmica puede ayudarnos a relajar la zona y a disminuir el dolor. En casos agudos es conveniente aplicar frío (crioterapia) en vez de calor; como la zona lumbar es más sensible, la aplicación puede combinarse con un ligero masaje (criomasaje).

*Imma Badia Camprubí*  
Secretaria de Salud Laboral  
FEUSO

