

# Consejos para prevenir y tratar el dolor de espalda



FUNDACIÓN SEFAC

El dolor es una experiencia sensitiva y emocional desagradable, asociada a una lesión de los tejidos real o potencial.

El dolor articular puede centrarse en una o más articulaciones, pudiendo ser agudo o crónico. Hablaríamos de dolor crónico cuando se prolonga más de 4 - 6 semanas. Las causas más frecuentes de dolor articular son enfermedades degenerativas, autoinmunes, inflamatorias, traumatismos, lesiones o contusiones.

El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más frecuentes en la población, consiste en molestias en cualquier tramo de la columna vertebral que pueden ir acompañadas de limitación de la movilidad. Es de hecho, el segundo motivo de consulta al médico de atención primaria. Según la localización del dolor se puede diferenciar entre:

- Dolor en la columna cervical o cervicalgia cuando el dolor se produce en la nuca y parte alta de la espalda. Entre las principales causas que lo producen están la tensión de los músculos del cuello por una postura forzada, un esfuerzo o un traumatismo.
- Dolor dorsal o dorsalgia si es referido en la mitad de la espalda. Es un segmento con menor movilidad y, por tanto, con menor número de problemas. El dolor puede deberse a malas posturas mantenidas en el tiempo.
- Dolor lumbar o lumbalgia cuando el dolor se localiza en la parte más baja de la columna. El 90% de los casos se debe a sobrecarga alteraciones estructurales de la columna.

## Recomendaciones

**1 DISMINUIR EL PESO EN CASO DE SOBREPESO U OBESIDAD.** Una dieta sana, equilibrada, rica en omega 3 y con aporte de calcio (con pescado azul, legumbres, cereales, lácteos, etc.).

**2 COMPLEJOS A BASE DE VITAMINA B** ayudan a mejorar el dolor y conseguir una recuperación más temprana, especialmente en la espalda.

**3 APLICAR FRÍO LOCAL INTERMITENTE CUANDO SE PRODUCE LA LESIÓN** durante 20 minutos (bolsas de frío, cremas a base de mentol o vendas frías). El frío disminuye la inflamación local.

**4 APLICAR CALOR LOCAL CUANDO HA DISMINUIDO LA INFLAMACIÓN** durante 20 minutos, el calor es calmante y relajante especialmente en la espalda.

**5 EVITE EL REPOSO PROLONGADO** (más allá de 1-2 días). Evite estar mucho tiempo de pie, sentado o acostado.

**6 EVITE EL ESTRÉS.** Ejercicios como el yoga y el taichi pueden ayudar a disminuir el estrés y a mejorar la salud articular.

**7 REALICE EJERCICIO FÍSICO** de forma regular durante un mínimo de 30 minutos. El ejercicio debe ser moderado; caminar, nadar o bicicleta son los más recomendados. Evite el deporte de impacto.

**8 REALICE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN Y PREVENCIÓN** para aumentar la fuerza muscular de la espalda y los abdominales (consulte con un profesional) ya que muchos dolores se originan por debilidad de dichos músculos. La realización de ejercicios de estiramiento por las mañanas y los masajes alivian la sintomatología.

**9 ES RECOMENDABLE LLEVAR CALZADO CÓMODO,** evitando tacones altos o zapatos muy planos.

**10 SIGA LAS NORMAS DE HIGIENE POSTURAL.** Apoyar en la silla la totalidad de la espalda, no doblar la espalda por la zona lumbar, empujar en vez de tirar de los pesos (por ejemplo: utilizar carrito de la compra).

**11 MEJORAR LOS HÁBITOS DE SUEÑO.** Dormir en un colchón, ni muy duro ni muy blando y con una almohada cómoda ayuda a mejorar el dolor de espalda. En la cama, la postura adecuada para prevenir el dolor lumbar es boca arriba con un cojín debajo las rodillas o de lado. Es conveniente **EVITAR DORMIR BOCA ABAJO.**

**12 TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO.** Es importante ser adherente al tratamiento. En caso de duda consulte a su farmacéutico, le puede asesorar para obtener mejores resultados terapéuticos.

# Preguntas frecuentes

## **¿PUEDO REALIZAR EJERCICIO FÍSICO CUANDO TENGO DOLOR DE ESPALDA?**

El ejercicio físico mejora el dolor y la funcionalidad comparado con otros tratamientos conservadores. Caminar, nadar y montar en bicicleta son los más recomendados. El reposo es importante pero no debe ser muy prolongado ni impedir alguna actividad si esta se tolera bien.

## **¿DEBO UTILIZAR FAJA PARA EVITAR EL DOLOR DE ESPALDA?**

Es recomendable el uso de una faja como tratamiento preventivo cuando se han de hacer esfuerzos cargando peso. En caso de dolores crónicos de espalda el médico valorará su necesidad.

## **NOTO RIGIDEZ EN LAS ARTICULACIONES AL LEVANTARME DE LA CAMA Y DESPUÉS DE ESTAR SENTADO MUCHO TIEMPO, ¿TENGO ARTROSIS?**

El síntoma descrito constituye una de las principales señales de alerta en la artrosis. También son indicativas la hinchazón o sensibilidad al tacto en una articulación o la sensación de crujido de huesos rozando el uno contra el otro. Recuerde que si tiene pérdida de fuerza o sensibilidad, hinchazón o dolor intenso, enrojecimiento de las articulaciones o deformidad de las mismas, deberá acudir a su médico.

## **¿POR QUÉ ME DUELE?**

El dolor es una alerta del organismo, que nos avisa cuando algo no funciona de forma adecuada. En caso de lesión en cualquier tejido del organismo se genera una inflamación en la zona dañada con aparición de calor y enrojecimiento y se estimulan los receptores del dolor, que envían señales al cerebro y este las traduce en la sensación dolorosa.

## **¿LOS ANALGÉSICOS Y ANTIINFLAMATORIOS TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS?**

Si, como cualquier otro medicamento, los analgésicos y antiinflamatorios pueden tener efectos secundarios a corto o a largo plazo por lo que deben usarse con precaución. En cualquier caso, es conveniente que consulte con su farmacéutico antes de automedicarse.

## **¿HAY ALGO, ADEMÁS DE LOS MEDICAMENTOS, QUE ME PUEDA ALIVIAR?**

La realización de ejercicio suave y de actividades relajantes en la vida cotidiana, así como la corrección de las malas posturas corporales o la mejora de los hábitos de sueño, pueden ayudarle a aliviar su dolor.

## **¿POR QUÉ ME DICEN LOS PROFESIONALES SANITARIOS QUE DEBO PERDER PESO?**

Cuando hay sobrepeso u obesidad sobrecargamos mucho las articulaciones y los huesos. Por tanto, se dificulta la movilidad pudiendo ser más doloroso.

## **¿EN QUÉ CASOS DEBO ACUDIR AL MÉDICO?**

En aquellos casos en los que el dolor le despierta por las noches o no mejora con el reposo, tiene fiebre alta, pérdida de peso inexplicable o pérdida de fuerza o sensibilidad, hinchazón o dolor intenso, enrojecimiento de las articulaciones o deformidad de las mismas. Además, deberá acudir al médico si toma tratamiento y no mejora en 7 días.

