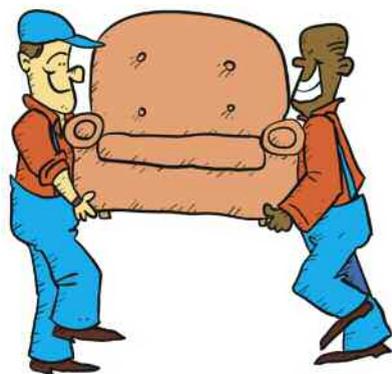


Volver a lo básico: Protéjase la espalda de los dolores y las lesiones

Por Teddi Dineley Johnson

A todo aquel que alguna vez pasó un fin de semana de mudanza, la frase "¡me duele la espalda!" le resulta conocida. Según la Sociedad Norteamericana de Columna (North American Spine Society), en algún momento, casi todo el mundo sufre de algún tipo de dolor de espalda. Pero mientras todos pueden tener dolor de espalda, existen ciertos factores que aumentan el riesgo, como envejecer, la actividad física deficiente, tener sobrepeso y factores hereditarios. La actividad laboral también puede aumentar el riesgo. Por ejemplo, un trabajo que requiere que uno se doble o levante objetos todo el día puede provocar dolor de espalda.



habituales de la nación. Según los Institutos Nacionales de la Salud, el dolor de espalda es la causa más frecuente de discapacidad relacionada con el trabajo en los Estados Unidos y la segunda dolencia neurológica más común después del dolor de cabeza. El primer ataque en la parte inferior de la espalda suele ocurrir luego de cumplir los 30 años y se vuelve más habitual con cada cumpleaños. De hecho, el dolor de espalda es tan habitual que, en un período de tres meses, alrededor del 25 por ciento de los estadounidenses adultos experimentan uno.

Según la Asociación Quiropráctica Estadounidense, la espalda es una estructura compleja de huesos, articulaciones, ligamentos y músculos. Las lesiones por esguinces, accidentes y caídas pueden tener como consecuencia un dolor de espalda que varíe de un dolor constante y leve a uno repentino y agudo que dificulte el movimiento. El dolor también puede atacar rápido, como cuando uno levanta algo muy pesado.

Si tiene un dolor de espalda que no responde ni al reposo ni a las medicaciones sin receta y se extiende durante un período de varios días o semanas, es buena idea ir a que lo examinen.

El dolor y las lesiones de espalda a menudo pueden prevenirse o evitarse. A continuación se detallan algunos consejos:

◆ **Siga una dieta saludable:** Hoy en día, hay más estadounidenses con sobrepeso que en ningún otro momento de la historia. Pero esas libras extra – especialmente alrededor del medio del cuerpo – moverán su centro de gravedad hacia adelante y pondrán un exceso de presión en los músculos de la espalda. Por el

"El dolor de espalda es la segunda razón más frecuente por la que las personas visitan al médico y es la causa de discapacidad No. 1 en menores de 45 años," explica Heidi Prather, doctora en Osteopatía, profesora asociada de medicina física y rehabilitación de la facultad de medicina de Washington University en Saint Louis.

Desde una perspectiva preventiva, una de las cosas más importantes que se pueden hacer para evitar un dolor de espalda es comprender qué lo ocasiona. Prather añade: "Honestamente, no es algo comprendido ampliamente y, como resultado, especialmente en los Estados Unidos, si uno visita a un proveedor de atención de salud, puede recibir opiniones muy diversas. Esto ocurre porque no comprendemos todos los factores que rodean al dolor de espalda aislado."

De todos modos, lo que sí está claro es que el dolor de espalda es uno de los males médicos más

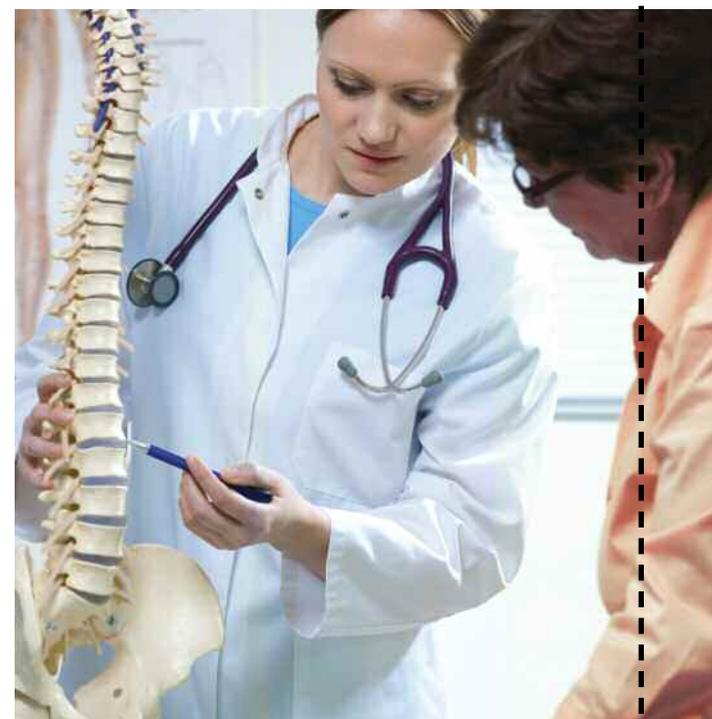


Algunos datos sobre las mochilas

El dolor de espalda no es un problema de los adultos exclusivamente.

Los niños también pueden sufrir dolor de espalda.

En una encuesta realizada por la Sociedad Norteamericana de Columna, más del 40 por ciento de los médicos afirmó que habían tratado a niños y adolescentes por dolores de espalda causados por el uso incorrecto o exceso de relleno de las mochilas. Fomente en sus hijos la costumbre de llevar en la mochila únicamente lo que necesitan. Las mochilas no deberían pesar más de entre el 10 y el 15 por ciento del peso de su hijo.



>> **Dato:** Tanto fumar como la obesidad pueden contribuir al dolor de espalda.

bien de su espalda, intente no pesar más de 10 libras por encima de su peso saludable.

◆ **Practique una buena postura:**

Sentarse delante de la computadora por períodos prolongados puede afectar la espalda. Es importante tomar descansos y pararse o caminar de vez en cuando.

También es fundamental practicar una postura adecuada cuando se levanta un objeto pesado. Si levanta algo pesado, mantenga el objeto tan cerca del cuerpo como pueda y recuerde hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda. Cuando sea posible, pídale a un amigo que lo ayude a levantar los objetos pesados.

◆ **Haga mucho ejercicio:**

Las personas que no se ejercitan tienen más probabilidades de desarrollar un dolor de espalda que las que están en forma. Los músculos de la espalda y los abdominales fuertes ayudan a sostener la columna, así que levántese y póngase en movimiento. Los ejercicios con peso –en los que el cuerpo trabaja contra la fuerza de gravedad– son los mejores para la espalda e incluyen caminar, hacer excursionismo y correr. Consulte con su proveedor de atención de salud antes de empezar un programa de ejercicios nuevo.

◆ **Elimine el hábito:** Aquí tiene otra razón para no fumar: No es bueno para la espalda. Los fumadores son más propensos a los dolores de espalda que los no fumadores. Los discos de la espalda amortiguan la columna, pero cuando uno fuma, la nicotina les restringe el flujo de sangre. A su vez, los fumadores sanan más lentamente, por lo que es posible que el dolor de espalda perdure más tiempo.

>> Para conocer más consejos de prevención, visite www.knowyourback.org

 **American Public Health Association**