



## **Mitos y verdades sobre el lumbago, mayor causa de ausentismo laboral**

El **lumbago** es la **principal causa de ausentismo laboral** en el mundo occidental y también uno de los problemas de salud más costosos para la economía de un país debido a la pérdida de días trabajados. En Chile, este dolor -a veces-invalidante aumenta durante esta época debido a que se acerca fin de año, el cansancio acumulado comienza a hacerse notar y la irritabilidad es característica de muchos.

La **lumbalgia** afecta la **región lumbar** o parte inferior de la espalda y se produce generalmente por un movimiento giratorio repentino e incontrolado del tronco. La mayoría de las personas que padecen **lumbago** se recupera en un tiempo no mayor a 15 días; no obstante, si el daño producido en los músculos, en los ligamentos o en el disco intervertebral, su curación se prolongará más tiempo.

### **CAUSAS**

Según el doctor Álvaro Dowling, traumatólogo de **Clínica Bonati**, el **lumbago** se origina por distintas causas, siendo las más comunes el **estrés, insatisfacción laboral, el sedentarismo**, conducir o estar sentado durante mucho tiempo, el sobre-esfuerzo físico, las malas posturas y en muchos casos el sobrepeso.

Todo esto combinado con una causa anatómica como una **discopatía**. Aunque en la mayoría de los casos el dolor es de origen mecánico- funcional el **lumbago** puede presentarse asociado a otros factores como: **hernias discales, escoliosis degenerativa, procesos de artrosis** de las articulaciones de las vertebrae y siempre hay que pensar en enfermedades paravertebrales o sistémicas que afecten a ella, por ejemplo la artritis reumatoidea o algunos cánceres.

En los adultos mayores con mucha frecuencia se producen atrapamiento de las **raíces nerviosas**, por esto se provocan dolores importantes, a veces muy invalidante y por largo tiempo, característico de esto son las ciáticas y dolores a los hombros y brazos desde el cuello.

### **¿Cuáles son los síntomas?**

El dolor, la rigidez y la contractura en la **zona lumbar** son los primeros síntomas. De acuerdo al profesional estos suelen producirse dentro de las 24 horas subsiguientes a una distensión o contracturas de los ligamentos. Como el **lumbago** se confunde a veces con la ciática, hay que tener en cuenta que el dolor del

primero se limita a la **región lumbar**, mientras que el de la ciática se proyecta hacia las piernas.

## TRATAMIENTOS

El médico agrega que cuando los **dolores son producidos por movimientos extremos de la espalda**, el tratamiento normal es tener **reposo**, aplicarse calor sobre la **zona lumbar**, realizar masajes especiales o aplicar bálsamos y en la mayoría de las veces, los síntomas de **dolor lumbar** muestran una mejora significativa dentro de unos días desde su inicio. El tratamiento varía de acuerdo con la causa que lo produce.

En cuanto a medicamentos, se suelen **recetar analgésicos, antiinflamatorios y relajantes musculares**. Estos tratamientos no suelen prolongarse por más de dos semanas y en muchos casos, lo que mejor resultado da es el reposo relativo de no realizar actividades pesadas.

Cuando aparece como consecuencia de determinadas **afecciones vertebrales**, puede ser muy persistente y desaparecer sólo cuando se cura la dolencia inicial.

Algunos afectados de **lumbago crónico** deben usar corsés o cinturones de soporte para poder realizar las tareas normales con menos molestias.

## PREVENCIÓN

La mejor prevención es evitar los movimientos bruscos, adoptar buenas posturas, calentar antes de hacer ejercicio y evitar el sobrepeso. De acuerdo al especialista, las personas propensas a padecer lumbago deben tratar de mantener la espalda recta de manera constante y cuando van a levantar un peso el esfuerzo lo deben hacer de forma exclusiva con los brazos, sin doblar el tronco y flexionando las rodillas y otras series de medidas posturales. Finalmente enfatiza que probablemente la más importante es fortalecer la musculatura paravertebral para estabilizar la columna.

## MITOS

- 1.- El **lumbago** es un problema de viejos.
- 2.- El **lumbago** se resuelve sólo con analgésicos.
- 3.- Cuando se tiene **lumbago** no se debe hacer ningún ejercicio.
- 4.- El **lumbago** siempre es por problema de columna.

**VERDADES**

- 1.- Cada vez más jóvenes e incluso niños sufren de **lumbago**.
- 2.- El **lumbago** no se resuelve con medicamentos.
- 3.- El mejor tratamiento es el ejercicio específico realizado con asistencia profesional.
- 4.- Con ejercicio específico se logra aliviar el dolor en forma duradera.
- 5.- Con ejercicio específico se recupera la movilidad y flexibilidad en forma duradera.
- 6.- Hay muchas enfermedades cercanas a la columna que producen **lumbago**.

Martes 6 de diciembre de 2011| por [Nación.cl](http://Nación.cl)