



Los mitos del dolor lumbar

En Chile, más del 80% de la población ha sufrido alguna vez de un dolor conocido como "lumbago", que produce fuertes malestares, y que incluso llega a invalidar. "Se denomina lumbago a un dolor que se produce en la espalda desde la última costilla hasta la región lumbo sacra...

"Se denomina lumbago a un dolor que se produce en la espalda desde la última costilla hasta la región lumbo sacra. Este dolor puede producir grandes limitaciones en las actividades de la vida diaria, de hecho, es una causa importante de ausentismo laboral. Por otro lado, puede ser el primer signo para diagnosticar enfermedades de la columna vertebral", explica el doctor Marcelo Molina, traumatólogo de la Red de Salud UC Christus y académico de la Facultad de Medicina UC.

Algunos mitos

El lumbago es una enfermedad.

En realidad, el dolor lumbar no es una enfermedad en sí misma, sino que un síntoma que puede ser causado por distintas patologías.

El lumbago siempre tiene origen muscular.

Se estima que alrededor de un 70% de los dolores en la región lumbar son de origen muscular. Existe cerca de un 15% que se debe a cambios degenerativos de los discos y articulaciones de la columna. Un 10% es por enfermedades de la columna, como hernias, fracturas, estenorraquis (estrechez del canal de la columna) y otros. Una cifra menor al 5% puede ser causada por patologías de órganos pélvicos o abdominales que repercuten en la zona lumbar. Por último, se ha constatado que factores psicosociales como estrés, depresiones u otras alteraciones del ánimo, pueden gatillar o perpetuar el dolor lumbar.

Quienes practican deporte no sufren de lumbago.

Tanto los deportistas y los trabajadores que sobreexigen la espalda pueden tener dolor en esta zona. "Existen disciplinas deportivas en las cuales se realizan movimientos en hiperextensión de la columna o se levanta mucho peso, que predisponen a tener dolor lumbar. Gimnastas, basquetbolistas y levantadores de pesas son algunas de las disciplinas que presentan más riesgo de tener dolor lumbar", explicó el doctor Molina.

Los niños y adolescentes no sufren de dolor lumbar.

Las causas clásicas de dolor lumbar en los niños y adolescentes son tumores benignos, espondilolisis y espondilolistesis, que en suma causan un bajo porcentaje del total de los lumbagos. “Muchos de los dolores lumbares, en los adolescentes son de origen muscular y se asocian a estrés, depresión u otras alteraciones del ánimo, que antes sólo se veían en la población adulta. También el dolor de espalda está relacionado a la obesidad y al sedentarismo”, detalló el especialista.

POR: LA SEGUNDA ONLINE viernes, 16 de mayo de 2014

Artículos relacionados

[¿Qué es el “Protocolo de Vigilancia de los Riesgos Psicosociales en el Trabajo”?](#)

[La importancia de la salud mental del trabajador](#)

[Normas Técnicas y Protocolos de Protección a la Salud DS N° 594](#)

[Disfunción dolorosa de la extremidad superior \(DDES\)](#)

[Manual de fatiga en la conducción de vehículos](#)

[Ojo oficinistas: Consejos para cuidar la postura frente al computador.](#)

[¿Por qué debo utilizar un Kit ergonómico para notebook?](#)

[Postura, disconfort y productividad durante la ejecución de tareas de mecanografía....](#)

[Aplicación de Normas de Ergonomía Informática en Panamá](#)

[Lumbago, más allá de los mitos](#)

[Cuestionario Riesgos Psicosociales SUSESO ISTAS 21 Versión Breve](#)

[Presentación de Protocolo de Riesgos Psicosociales](#)

[Protocolo de Vigilancia de Riesgos Psicosociales en el Trabajo](#)

[Protocolo para la aplicación del DS N° 594, sobre agentes físicos – vibraciones](#)

Mayo 2014