



# El dolor lumbar de cada día

Después del resfrío es la dolencia más común de la humanidad. **Un 80% de la población padece este mal en algún momento de su vida.** Una patología frecuente que puede tener muchas causas y hay que tener cuidado con el stress o depresión, que podrían retrasar la recuperación.

**E**l dolor lumbar, también conocido como lumbalgia o lumbago, constituye una de las principales causas de consulta tanto al médico de atención primaria como al especialista, que es

además uno de los principales motivos de ausentismo laboral. Puede aparecer entre los 20 y 50 años, como una molestia con episodios de dolor de baja intensidad, pero también puede presentarse bruscamente y con el tiempo evoluciona a

un dolor crónico. Es por ello que debemos practicar la cultura de la prevención, con el fin de conocer sobre estos malestares comunes y poder prevenirlos, combatirlos o atenuar sus síntomas.

“La Lumbalgia puede aparecer entre los 20 y 50 años, como una molestia con episodios de dolor de baja intensidad.”

#### ¿Cuáles son sus causas?

Las causas de este cuadro pueden ser muchas y de origen variado. Según, nos dio a conocer la doctora Julisa Bustinza, especialista en Medicina Física y Rehabilitación y representante de la Asociación de Clínicas Particulares del Perú ante el Comité Nacional de Discapacidad del Consejo Nacional de Salud\*, cerca del 85% de los casos de dolor lumbar son de origen mecánico, asociados a malas posturas, esfuerzos inadecuados, mala distribución de las fuerzas del cuerpo y desajuste físico (mal estado físico).

Es por ello es recomendable evitar:

- Las malas posturas al sentarse, pararse o acostarse.
- Levantar inadecuadamente objetos.
- Práctica deportiva sin preparación previa.
- Sobrepeso.

#### Los síntomas que debemos atender:

El principal síntoma, como dice su nombre, es un dolor persistente en la zona lumbar, identificada como la parte superior de la cintura, que se desencadena o aumenta con la actividad física y mejora notablemente con el reposo.



Dra. Julisa Bustinza.

#### Sedentarismo, sobrepeso, mala condición física, mala postura al realizar sus actividades cotidianas,... son factores de riesgo!!!

Además hay que tener en cuenta los factores individuales como la edad, es más común en el sexo masculino, en fumadores, en pacientes con malnutrición, sobrepeso, embarazo, etc. Los factores psicológicos también influyen como un estado de ánimo depresivo, mala respuesta ante el estrés, la reacción del paciente ante el dolor, tendencia a la somatización y por último tenemos a los factores

ocupacionales, que se refieren a las labores que condicionen el estar mucho tiempo en una sola postura (sentado o de pie): secretarías, ascensoristas, administradores, cajeros, entre otros. Asimismo, tienen mayor riesgo los trabajadores expuestos a vibración como los conductores de vehículos motorizados;

especialistas en Medicina Física y Rehabilitación, Traumatología y Reumatología.

Sin embargo, el médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación es quien instaura un tratamiento rehabilitador integral, no solo abordando el uso de fármacos como: analgésicos, antiinflamatorios

los que usan taladros y los que realizan labores en posiciones inadecuadas y tienen que cargar peso como mecánicos, pintores, albañiles, estivadores etc. y por último los que practican deportes extremos sin estar previamente entrenados.

#### ¿A quién debe consultar por este cuadro?

Como el dolor lumbar es una de las causas más frecuentes de atención en la consulta médica, ésta puede ser manejada tanto por los médicos de atención primaria, así como por los médicos espe-

cialistas en Medicina Física y Rehabilitación, Traumatología y Reumatología. Sin embargo, el médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación es quien instaura un tratamiento rehabilitador integral, no solo abordando el uso de fármacos como: analgésicos, antiinflamatorios y relajantes musculares; sino también el uso de terapia física que puede incluir la utilización de medios físicos (termoterapia o crioterapia) electroterapia, ultrasonido, magnetoterapia, y también es quien establece Ejercicios Terapéuticos, como estiramiento y fortalecimiento de los músculos comprometidos, técnicas de relajación, reeducación postural y cambios de estilo de vida.

#### Recomendación importante

De acuerdo a las recomendaciones de la Dra. Bustinza es sumamente importante que el

“El uso de células mesenquimales autólogas sería igual o más eficaz que las operaciones quirúrgicas.”

paciente ingrese al programa “Escuela de Espalda” en donde podrá informarse de Conceptos Básicos de esta patología y sus consecuencias, así como iniciar la rehabilitación necesaria en el que se incluye reeducación postural, higiene vertebral, ejercicios terapéuticos, orientación conductual (cambios de estilo de vida), diseño ergonómico en su centro laboral y técnicas de relajación.

#### La buena noticia

La mayoría de personas con dolor lumbar mejoran al cabo de 1 o 2 semanas y el 90% de estos episodios desaparecen en un período de 8 semanas, si es tratado por un especialista.

\* Dra. Julisa Bustinza, especialista en Medicina Física y Rehabilitación y representante de la Asociación de Clínicas Particulares del Perú ante el Comité Nacional de Discapacidad del Consejo Nacional de Salud



## Tratamiento revolucionario:

El uso de células mesenquimales autólogas que tiene el propio paciente en el tratamiento del dolor crónico de espalda sería igual o más eficaz que las operaciones quirúrgicas que se llevan a cabo para eliminar este tipo de dolor. Los resultados de esta investigación aparecen en la revista científica *Transplantation* según informaciones del Instituto de Salud Carlos III.

Según datos de la Dirección General de Investigación e Innovación de la Comisión Europea, el dolor lumbar es la segunda causa de baja laboral y responsable de la pérdida anual de 700.000 jornadas laborales. Afecta a 67 millones de personas en la Unión Europea, de entre las cuales cinco son españoles. De ahí, se estima que al menos el 75% de la población sufra dolor lumbar en algún momento de su vida y el 90% lo supera en un rango de tres meses pero para el 5% o el 10% ese dolor se cronifica.

El Instituto de Biología y Genética Molecular Universidad de Valladolid- CSIC y al Centro Médico Teknon de Barcelona señalan que una de las causas más comunes a este dolor crónico serían la “degeneración del disco algo muy común a partir de los 50 años, aunque en muchos casos sería asintomática”. Aunque la solución a una intervención quirúrgica se presentaría como una nueva alternativa que se llevó a cabo con diez pacientes con lumbalgia crónica con degeneración crónica. A los pacientes se les inyectó células madre mesenquimales autólogas obtenidas de la médula ósea del propio paciente. (Fuente: <http://www.hechosdehoy.com/la-lumbalgia-mejora-con-las-celulas-madres-y-sin-pasar-por-11183.htm>)