

Un 44% de la población sufrirá esta dolencia en los próximos seis meses

"Un dolor de espalda no se cura con reposo"

Elena Montiel es una de las fisioterapeutas que trabaja en un proyecto para tratar la lumbalgia sin fármacos

Vida | 11/03/2011 - 00:03h



ALBERT DOMÈNECH
Barcelona Periodista

4

6188 visitas

Compartir

Notificar error

Tengo más Información

Según fuentes médicas un 44% de la población sufrirá **dolor de espalda** en los próximos seis meses, de los que un 20% podrían quedar afectados por una lumbalgia subaguda. Con el paso de los años, el concepto de dolor de espalda ha experimentado una revolución y hoy en día se recomienda afrontarlo de una manera distinta, donde la actitud pro activa del paciente es clave para superarlo. Ahora, el Instituto de Investigación en Atención Primaria **IDIAP Jordi Gol** dedicado a la promoción de la investigación en el primer nivel asistencial en Cataluña, ha iniciado un estudio para tratar la lumbalgia sin fármacos. Durante un año y medio se realizará una terapia no farmacológica sobre 800 pacientes, de entre 18 y 65 años, con algún episodio de dolor de entre quince días y tres meses. La fisioterapeuta **Elena Montiel** es una de las integrantes de este proyecto que también cuenta con unos médicos que ayudan a deshacer mitos sobre la lumbalgia y una psicóloga que enseña a los pacientes a afrontar el dolor y a cambiar la actitud frente a él.

-Dicen los expertos que el concepto de dolor de espalda ha experimentado una revolución con el paso del tiempo. ¿Cómo hay que abordarlo hoy en día?

-En un principio se entendía por dolor de espalda lo que era el típico desgaste de la espalda o la artrosis. Lo que pasa es que los estudios científicos han dictaminado que no es lo mismo. Puedes tener artrosis, pero el dolor de espalda inespecífico es un dolor que no se asocia a una anomalía física en sí, sino a un conjunto de factores que confluyen en que cierto tipo de personas sean las más predispuestas a cronificar este dolor, cuando realmente no hay una lesión. Con las sesiones que estamos haciendo para IDIAP Jordi Gol trabajamos también la parte más psicológica y desmitificamos algunos mitos como que la gente no puede trabajar porque tiene dolor de espalda. Se trabajan los miedos que tienen algunas personas sobre esta dolencia y que les crea una inseguridad.

-¿Podemos curar un dolor de espalda común sin ayuda farmacológica?

-Creo que la ayuda farmacológica se hace necesaria en un principio lo que pasa es que, según como te conozcas a ti mismo, a lo mejor la ayuda farmacológica que necesitas no es tanta. Si tienes una lumbalgia fuerte con mucho dolor, es necesario el reposo de tres días, no más, y la ayuda de analgésicos. Pero no es el único tratamiento.

-Y ahora me dirá que el problema es que nos cuesta conocer nuestro cuerpo...

-Es importante la psicología y preguntarte qué ha cambiado para que hoy tengas un dolor de espalda que ayer no tenías. Analizar cuáles pueden ser las causas. Lo que también sucede con las personas que tienen dolor de espalda es que el día que se encuentran bien intentan hacer muchas cosas y cuando están peor no hacen nada. Se trata de repartir las tareas, y el día que estás mal no hacer un reposo absoluto porque la musculatura se debilita fácilmente, y el día que no te duele no tienes porque darte una paliza. Un dolor de espalda no se cura con reposo. Para meterte en la cama tienes que tener una lumbalgia muy fuerte. Lo que necesitan tus articulaciones es movimiento, porque aunque te puedan hacer daño, si te quedas parado la inflamación se queda adherida y es un círculo vicioso. Sino te mueves mucho cuando te duele, al reiniciar el movimiento te duele más y se asume que el movimiento es malo, pero es el reposo excesivo el que resulta ser predisponente a la cronificación.

-¿Han detectado un aumento de los casos de dolores de espalda a consecuencia de factores emocionales?

-Sí, es que ahora con la crisis económica es una época muy difícil. También hay que tener en cuenta que la lumbalgia es estacionaria, cuando llega el sol la gente se encuentra mejor.



Nace un proyecto para tratar la lumbalgia sin fármacos

El Instituto de Investigación en Atención Primaria (IDIAP Jordi Gol) ha iniciado un estudio para tratar la lumbalgia sin fármacos. El proyecto quiere intervenir a tiempo para evitar que la lumbalgia subaguda acabe siendo crónica Albert Domènech

Publicidad

Publicidad

LO MÁS

LO MÁS VISTO

- 1 [La Contra](#) - "Coleccionamos excusas para sentirnos infelices" 28969 visitas
- 2 [¿Por qué el pene humano dejó de tener hueso?](#) 22027 visitas
- 3 [El bajo precio de la comida rápida esconde enormes costes](#) 19509 visitas
- 4 [Un tsunami devastador arrasa la costa norte de Japón](#) 18564 visitas
- 5 [Cuatro bancos y ocho cajas deberán recapitalizarse por](#)