

La lumbalgia afecta principalmente a mujeres de unos 45 años y conlleva dolor, discapacidad y bajas laborales de hasta 20 días.

**INSTITUTO DE  
INVESTIGACION EN  
ATENCIÓN PRIMARIA**



[Ver todas las noticias por Instituto de Investigación en Atención Primaria](#)

**El Instituto de Investigación en Atención Primaria (IDIAP Jordi Gol) que hace investigación en el primer nivel asistencial, junto con la Sociedad Catalana de Medicina Familiar y Comunitaria y la Universidad Autónoma de Barcelona colaboran en una investigación sobre la efectividad de una intervención educativa que combina aspectos psicológicos y de ejercicio físico, además del tratamiento farmacológico para tratar la lumbalgia.**

**España, Noviembre de 2012.-** La intervención educativa grupal con componentes psicológicos y de ejercicio físico ha demostrado ser efectiva en el tratamiento contra la lumbalgia; mejorando la capacidad de movimiento de los pacientes y reduciendo significativamente la percepción del dolor de las personas que padecen lumbalgia subaguda inespecífica.

"En algún momento haces una postura inadecuada y, al ser más consciente, a la siguiente intentas evitarla, te das cuenta que estás mal colocada". La Concha Verdugo es una de las 500 personas que han participado en el estudio. Ella, responde al perfil del paciente más habitual, mujeres jóvenes que sufren dolor y que han cogido bajas laborales importantes por este motivo.

## **El estudio**

Los resultados, aunque preliminares, demuestran que gracias a esta intervención se observan mejoras en la discapacidad del paciente (que disminuye de 9,8 sobre 10 al inicio, al 6,4 sobre 10, al año de la intervención) e igualmente en la intensidad del dolor (que disminuye del 5,9 al 4,2 sobre 10), una vez se ha hecho un año del tratamiento con ejercicio físico y apoyo psicoterapéutico.

El estudio también pone de manifiesto que se mejora el estado de ánimo, disminuyendo los síntomas depresivos y de ansiedad. Al inicio de la intervención un 69,6% de los pacientes decían que se sentían deprimidos, al final de la intervención sólo son un 45,6%. Del mismo modo, un 62,9% de las personas que participan en el estudio decían al inicio sentir ansiedad, mientras que al cabo de un año de intervención se había reducido al 39,7%.

Anna Berengueras, investigadora del IDIAP, y coordinadora de este proyecto, considera importante la labor educativa que se ha hecho con estas personas, ya que "a menudo son reacios a moverse y creen que es mejor estar inactivas. Hay que recordarles que esto es erróneo y no les conviene. Les debemos decir que la lumbalgia habitualmente no se debe a nada grave y que se puede prevenir y mejorar manteniéndose activo".

## **La intervención**

Se trata de complementar la terapia farmacológica que calma el dolor, con una terapia no farmacológica. Las personas que participaron pudieron plantear sus dudas y preguntas sobre el tema a un médico / a y enfermera de atención primaria que les ha ayudado a desmitificar creencias sobre la lumbalgia (como, por ejemplo, que hay que hacer cama para no tener dolor de espalda). Una psicóloga les ha enseñado a afrontar el dolor y a cambiar de actitud ante él, y una fisioterapeuta les ha dado pautas para mejorar posturas habituales en la vida diaria.

El objetivo del proyecto es disminuir el dolor y la discapacidad y evitar que la lumbalgia subaguda inespecífica (es decir un dolor de espalda que durará entre más de 2 semanas y menos de 12 semanas, sin que se haya detectado una causa concreta ) acabe haciéndose crónica (lo que ocurre en el 7% de los casos).

Han participado 500 personas de entre 18 y 65 años, con lumbalgia subaguda inespecífica, atendidos en 32 equipos de Atención Primaria de Barcelona. En el momento actual continúa el seguimiento de estas personas hasta después de 12 meses.

## **Lumbalgia**

Se calcula que casi la mitad de la población, un 44,8%, sufrirá dolor de espalda en los próximos 6 meses. Además, el 20% de estos acabarán afectados de lumbalgia subaguda inespecífica.

Cabe recordar que la lumbalgia es una de las mayores causas de absentismo laboral y tiene un coste importante para el sistema sanitario español de aproximadamente 1.200 euros paciente / año.

Las mujeres (el 65% de los enfermos son mujeres) no demasiado mayores (promedio de 45 años) son las principales afectadas y se ven obligadas a menudo a coger la baja laboral durante un período de tiempo destacable.