

VÍDEOS FOTOS HORÓSCOPO LO MÁS

Iq}lr P rgd Eho}d

Søfhuhv

lo último maquillaje pelo bienestar

Sexo en el agua: dónde y cómo practicarlo

¿Es mejor nadar o salir a caminar?

Dime cómo te duele la espalda y te diré qué te preocupa

Hablamos con David Ponce, especialista en este tipo de trastorno, sobre la estrecha relación que existe entre las emociones y las molestias en esta zona.

NATALIA MARTÍN CANTERO 09 DE JULIO DE 2014 07:51 H.



El dolor de espalda y las emociones van de la mano.

Foto: Cordon Press

Etiquetas: Bienestar Salud

Twitter 65

Me gusta 84

+1 6

2

12

David Ponce decidió dedicarse a la osteopatía y la fisioterapia cuando, de joven, le atropelló un coche. Tras un largo y doloroso proceso de rehabilitación en un momento en que estas especialidades eran un exotismo en este país, decidió dedicarse a ayudar a los demás a no sufrir inútilmente. Hoy lo hace a través de la clínica en Barcelona que lleva su nombre y de libros como *El dolor de espalda y las emociones* donde recuerda algo que a menudo se pasa por alto: dolor y emociones van de la mano.

“Si separamos el dolor de origen traumático, los accidentes, el dolor por problemas congénitos o el asociado a patologías graves, en el resto de casos es posible llegar a encontrar la participación activa de las emociones en el origen y la perpetuación del dolor”, apunta. **Un 90 por ciento de la población, indica Ponce echando mano de las estadísticas de la OMS, padece o padecerá algún tipo de dolor de espalda en su vida, la patología que produce más bajas laborales.** Y esta dolencia tan extendida podría tener un origen emocional.

¿Encuentra su reflejo en la columna, por tanto, este periodo de vacas flacas que atravesamos?

La gente tiene más contracturas. La zona más típica son los trapecios y los hombros. La zona superior del organismo es donde se agregan tensiones relacionadas con la ansiedad y el estrés. Las molestias en los dorsales se asocian con la parte más emocional (relacionado con la familia, o la afectividad). Las contracturas lumbares las asociamos al miedo y a la sexualidad.

Dime dónde te duele la espalda y te diré lo que te pasa. ¿Es así?

Sí, y también déjame ver tu postura y definiré tus puntos débiles. Hay posturas que reflejan una actitud agresiva; otras angustia o decaimiento. La postura de una persona depresiva nunca será la misma que la de alguien seguro de sí mismo.

¿Así que también hace de psicólogo?

A mí de un paciente me interesa todo. A veces estoy más de 90 minutos con el paciente para intentar obtener el máximo posible de información sobre cómo come, si hace ejercicio, bebe agua o va bien al baño. Y también en el ámbito emocional, quiero saber si cree que hay algo importante que le está afectando. En ese estudio de la personalidad no hace falta ni preguntarle muchas veces, porque el paciente habla y agradece que le interroguen acerca de todo esto. Muchas veces es la primera vez que le palpan y le preguntan. La medicina ha mejorado mucho en tecnología pero ha disminuido en humanidad.

Sostiene que el dolor de cabeza a menudo se debe a problemas psicológicos no resueltos. ¿Por ejemplo?

El dolor de cabeza que definimos como “de fin de semana”. Cuando llega el fin de semana y se relajan, el organismo de las personas que padecen esta molestia les dice algo así como “ahora me toca sacar las cosas hacia fuera”. Y entonces comienza a dolerles la cabeza. Si reducimos la ansiedad, cambiamos la dieta, añadimos ejercicio, etc, el paciente deja de padecer este dolor.

Dice que “el movimiento es vida”, pero vivimos tiempos de gran sedentarismo. Y en el futuro quizá sea todavía peor.

Necesitamos más formación sobre la cultura del ejercicio. No hace falta tener mucho dinero para hacer deporte. Si nos movemos, nuestra linfa se mueve. Y si nuestra linfa se mueve nuestra circulación también, y los mecanismos de depuración del organismo funcionan mejor. Todo está centrado en el sistema nervioso. Cualquier obstáculo en nuestra columna vertebral hace que la médula no pueda enviar información al territorio sanguíneo para que eso se mueva y el organismo haga sus funciones.

¿Cuál es el ejercicio que recomienda hacer?

A todos nos iría bien hacer ejercicio tres veces por semana como mínimo, media hora de trabajo aeróbico. Como andar rápido, nadar o correr. Yo recomiendo ir a un profesional de la salud que nos diga qué tipo de ejercicio nos conviene. Ir a nadar, por ejemplo, no suele ir bien si se tienen problemas cervicales. Hay que adaptar a cada edad y condición física un ejercicio concreto. Se está produciendo un despunte de lesiones a causa de ejercicio físico muy intenso, como maratones o triatlones. Estas pruebas físicas de resistencia son buenas sólo para personas con un perfil muy particular.

Pero correr está de moda.

Es una moda que nos trae mucha gente a la consulta. Correr está bien pero hay que adaptarlo. A partir de los 40 años va bien hacer una prueba de esfuerzo y ver cómo se encuentran las articulaciones. Es mejor optar por el ejercicio físico moderado.

Dice en su libro que "el dolor es un perro guardián de la salud y la enfermedad es un camino que hay que saber interpretar". ¿A qué se refiere, exactamente?

A nadie le gusta sufrir. El dolor está ahí por algo: para alertarnos. Pero hemos sucumbido a la industria farmacéutica que nos dice ‘tómame esta pastilla, que se te quitará el dolor’. E incluso hemos sucumbido a las emociones y nos tomamos pastillas también para el dolor emocional. Pero es un engaño. Hay que indagar sobre estas cosas: ¿por qué padezco este dolor de espalda? En el consumo masivo de medicamentos como ibuprofeno vemos qué está haciendo la sociedad con el dolor.

@nataliamartin es periodista. Si quieres ponerte en contacto con ella escribe a natalia@vidasencilla.es