



[Méicos de El Salvador](http://www.medicosdeelsalvador.com)

Este artículo salió de la web de
[Méicos de El Salvador](http://www.medicosdeelsalvador.com)

Fue escrito por:

[Dr. José Zanoni Yada](http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/jzanoni)

Neurocirujano Neurointervencionista

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/jzanoni>

Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción.

¿Dolor de espalda?

Muchos estudios confirman que cuatro de cada diez personas sufrirán, a lo largo de su vida, un dolor de espalda, afortunadamente, de estos, el 90% necesitará solamente dos o tres días de reposo y continuar un tratamiento durante dos semanas más.

Cuando este dolor persiste, la causa principal es el poco descanso. Es difícil pedirle a alguien que se quede en casa reposando durante tres días; sin embargo es el factor principal para lograr vencer ese dolor, que en la mayoría de casos es causado por un espasmo muscular, es decir, por los músculos de la espalda que están lastimados y se han contraído excesivamente para protegerse.

Esta contracción excesiva es lo que llamamos espasmo, el cual es el verdadero enemigo a combatir.

El dolor de espalda tiene muchas causas, algunas de las más frecuentes ya las conocemos mala higiene de columna, el sobrepeso, el exceso de trabajo y el estrés.

De estos, explicaré que es la higiene de columna: son las normas básicas de cuidado de su columna, las cuales enseñan como sentarse, caminar, dormir, escribir en la computadora, etc.

Para todas estas existen posturas ya definidas. Debemos dormir boca arriba o de lado, nunca boca abajo; su almohada debe tener unos 10 o 15 centímetros de altura, no más ni menos, el cuello nunca debe quedar en el aire, este debe reposar en la almohada.

Debe sentarse siempre apoyándose en el respaldo de la silla; nunca debe dejar su codo en el aire al utilizar un "mouse" de

computadora; debe reflexionar las rodillas al recoger algo que esta en el suelo; estos son algunos de los consejos sobre higiene de columna que le ayudaran a cuidar la espalda.

En mi consulta veo pacientes que tienen desde cinco hasta 50 libras de sobrepeso, es difícil que ellos mejoren si obligan a su columna a soportarlo.

Este sobrepeso es muy dañino para su columna y rodillas, muchos de mis pacientes mejoran con solo perder esas libras de más. Es cierto, hay gente delgada que padece de dolor de espalda, pero este dolor tiene causas específicas que trataremos en este artículo.

Finalmente, ¿Cómo ataca a su columna el estrés o el exceso de trabajo? su cuerpo, al trabajar bajo presión, contrae excesivamente los músculos de la espalda y el cuello, como cuando tenemos frío.

Esta contracción muscular excesiva, con las horas, genera el espasmo muscular (del cual ya hablamos) y es doloroso. Muchos pacientes disminuyen el dolor al descansar, pero al reincorporarse a su trabajo vuelven con las mismas molestias, entonces:

¿Qué es lo que debemos hacer?

Debemos prepararnos física y mentalmente para las tensiones de la semana, es decir, entre mas trabaja usted, mas debe hacer ejercicio, distraerse y descansar, es la única manera de alcanzar el equilibrio que usted necesita para estar bien no solo con su columna, sino también con su corazón, su cerebro y todo su cuerpo. Si tomamos pastillas para el dolor, pero seguimos obesos, con mala higiene de columna, será difícil que podamos mejorar. Ningún tratamiento para el dolor será efectivo si no

tratamos de corregir estos problemas. Si es necesario busque la ayuda de un profesional, ya sea nutricionista, fisiatra, neurocirujano, etc.

Pero recuerde, como en todo, el factor principal para su recuperación es usted. El tema de la hernia discal, lumbociática, cirugía y tratamientos alternativos lo abordaremos la siguiente semana y responderé algunas de las dudas expresadas en sus correos.