

Vida saludable  
POR VALENTINA CUELLO TRIGO

# 3 mitos sobre el dolor de espalda



PEXEL CREATIVE COMMONS

## 1 “La mala postura es la única causa del dolor”

“En la mayoría de los casos son molestias musculares o posturales que se pueden resolver con ejercicios o buenos hábitos”, comenta Andrés Leiva, traumatólogo especialista en columna de Clínica MEDS. Asimismo, David López, kinesiólogo y director del programa de Quiropraxia de la Universidad Central, sostiene que es común que las personas piensen que el dolor se pasará por sí solo; no obstante, advierte que “todo dolor de espalda, que sea intenso y que se irradie hacia las extremidades, requiere evaluación por un especialista”.

## 2 “El reposo absoluto es la solución”

“El reposo absoluto fue una recomendación muy común hace décadas, pero la evidencia científica actual es clara: mantenerse activo. En la mayoría de los casos de dolor lumbar o cervical, el movimiento controlado acelera la recuperación y previene que el dolor se vuelva crónico”, afirma el traumatólogo Leiva. En tanto, López advierte que “muchas veces los pacientes en reposo se sienten peor, porque tienen problemas articulares, hay inflamación y con el reposo aumenta el dolor”. La evidencia científica lo respalda. Investigadores de universidades de Sidney y Ámsterdam publicaron en The Lancet un estudio que demostró que un programa progresivo de caminata redujo en más de un 40% la recurrencia del dolor lumbar en tres años.

## 3 “Levantar peso siempre hace mal a la espalda”

Leiva plantea que levantar peso no es peligroso si se hace bien. “El problema no es el peso en sí, sino cómo lo levantamos y cómo está preparado nuestro cuerpo para realizar el esfuerzo, tanto del punto de vista óseo como muscular”, afirma el especialista de Clínica MEDS, y agrega que “lo importante es flectar las caderas y rodillas, mantener la espalda recta y acercar el peso al cuerpo, contrayendo la musculatura abdominal y lumbar para proteger la columna”. ■