

Afección se considera una “epidemia silenciosa” que va en aumento:
El dolor lumbar suele aparecer por primera vez entre los 20 y los 50 años, pero se puede prevenir

La creencia de que solo afecta a los adultos mayores es un mito, advierten especialistas. La obesidad y el sedentarismo están entre los principales factores de riesgo, aseguran.

JANINA MARCANO

El dolor lumbar es una afección que ha ido en aumento en los últimos años y que amenaza con seguir creciendo, según advierten múltiples reportes científicos.

En 2020, esta afección (que va desde el borde inferior de las costillas hasta los glúteos) afectaba a 619 millones de personas en el planeta (lo que equivale a casi el 10% de la población mundial), de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud. Y se prevé que para 2050 esa cifra alcance los 843 millones, advierte The Lancet en un informe de 2023 que define el fenómeno como una “epidemia silenciosa”.

Los casos de dolor lumbar crónico (cuando dura más de 12 semanas) incluso se consideran un problema de salud pública porque se asocian a ausentismo laboral, señalan médicos.

“Efectivamente es un problema de salud pública. En Chile, el dolor lumbar es uno de los principales motivos de consulta al doctor y también de licencia médica”,

comenta Ignacio Farías, traumatólogo de Clínica Dávila Vespucio.

Respecto del perfil de quienes se ven afectados, el especialista asegura que “la creencia de que solo los adultos mayores de 70 años van a tener dolor lumbar es un mito”.

Según explica, “el peak de incidencia (mayor cantidad de casos nuevos) ocurren entre los 20 y 50 años. Es decir, una población laboralmente activa y a cargo de familias, por lo que sus reposos laborales tienen un fuerte impacto socioeconómico en los países”.

Coincide Guillermo Izquierdo, traumatólogo de columna de Clínica Alemana. “Es un grupo etario donde el dolor lumbar es alto; es la edad de mayor presentación”.

A Enrique Hernández (30) le ha afectado constantemente desde hace dos años. Los médicos le indicaron que su caso podría ser una combinación de sobrepeso, sedentarismo y esfuerzo físico en su trabajo en minas como ingeniero.

Los médicos entrevistados señalan que el 90% de los casos de lumbalgia corresponden al tipo inespecífico, es decir, que no se explica por una enfermedad, pero sí a diversos factores.

Vida poco saludable

Según comentan, los factores que suelen explicar el dolor lumbar a cualquier edad tienen que ver con hábitos poco saludables.

“El sedentarismo es uno de ellos. Se sabe que el hecho de no hacer deporte o de estar sentado más de una hora continuamente frente a un computador sin respaldado adecuado se asocia a mayor incidencia de lumbagos”, señala Farías.

El sedentarismo también se asocia a pérdida de masa muscular, lo cual se relaciona a su vez con mayor riesgo de dolor lumbar, añade. Por otro lado, la obesidad también tiene un rol al aumentar la carga mecánica sobre la columna lumbar, explican los especialistas.



El dolor lumbar es más común en mujeres que en hombres. En ambos, el tratamiento puede combinar medicinas (analgésicos y antiinflamatorios), kinesioterapia y apoyo psicológico o psiquiátrico.

“Lo que intuimos es que actualmente, como tenemos mayores tasas de sedentarismo y obesidad, esos dolores se pueden hacer más frecuentes”, advierte Izquierdo.

Los trastornos del ánimo, como la depresión o la ansiedad, también se asocian a mayor dolor lumbar, especialmente el dolor crónico.

“No todo dolor se produce por inflamación de una articulación o un músculo, sino que actualmente se consideran los factores de riesgo psicosociales, como pueden ser agobio laboral, estrés o problemas económicos”, dice Farías.

Los médicos son claros en que si bien el dolor lumbar puede ser muy incapacitante, incluso en población joven, este es altamente prevenible.

Farías explica que la prevención se

basa en actuar sobre los factores de riesgo mencionados.

“Mantener un peso adecuado, hacer actividad aeróbica regular que genere cierto estrés en el cuerpo, como caminata rápida o bicicleta, ayudan a prevenir”, afirma.

Además, el ejercicio evita la atrofia muscular, lo cual también se asocia a dolor lumbar, añade Fernando Lira, traumatólogo de Clínica Santa María.

Mantener una buena postura también es un pilar fundamental. Por eso, los expertos recomiendan prestar atención a la ergonomía del entorno laboral y doméstico, realizar pausas para moverse y ajustar sillas y escritorios para mantener la columna en posición adecuada, es decir, erguida y relajada respetando las curvas naturales de la espalda.