

Fecha: 23-03-2026
Medio: El Rancagüino
Supl.: El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: "Echarse mucho peso en la espalda": Cómo las cargas físicas, emocionales y sociales generan dolores en la columna

Pág.: 14
Cm2: 768,3
VPE: \$ 1.216.174

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

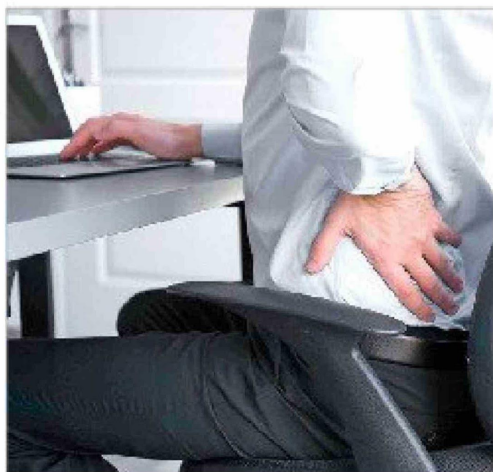
"Echarse mucho peso en la espalda": Cómo las cargas físicas, emocionales y sociales generan dolores en la columna

"Me duele la espalda". Esa frase debe ser una de las más escuchadas en Chile y, de seguro, en más de alguna ocasión es probable que usted mismo la haya dicho. No es una dolencia menor, ya que según informó la Revista Médica de la Clínica Las Condes este problema afecta a un 32% de la población, del cual un 85% afirma sufrir molestias crónicas.

Pero, ¿cómo se entiende, técnicamente, un dolor de espalda? El kinesiólogo Jorge Cancino, académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago, explicó que esta condición "se define como dolor localizado en cualquier zona de la columna vertebral, desde el cuello hasta la región lumbar, acompañado frecuentemente de rigidez y limitación funcional. No es una enfermedad única, sino un síndrome musculoesquelético donde pueden intervenir músculos, ligamentos, discos intervertebrales o articulaciones".

El profesional afirmó que los dolores de espalda surgen por causas que son combinadas. "Ahí entran

La prevalencia de este tipo de molestias es cada vez más frecuente en nuestro país y su ocurrencia es una de las grandes causas de ausentismo laboral y discapacidad. El kinesiólogo de la Usach, Jorge Cancino, señaló que esta problemática debería ser priorizado por el sistema de salud.



las sobrecargas mecánicas (como levantar pesos o por gestos repetitivos); desgaste degenerativo (artrosis o hernias discales); tensiones musculares prolongadas o por irritación nerviosa", dice Cancino y complementa señalando que "factores como el sedentarismo, la debilidad del core y el estrés elevan la sensibilidad al dolor", convirtiendo epi-

sódios que son agudos en persistentes".

CUANDO EL DOLOR SE VUELVE CRÓNICO

Para entender cuando una molestia en la espalda se convierte en un malestar crónico, Jorge Cancino dio una señal clave: la persistencia de un dolor durante un periodo que supere los tres meses o si reaparece,

recurrentemente, en, al menos, seis meses, superando el tiempo habitual de recuperación de los tejidos. "A diferencia del dolor agudo (brusco y autolimitado), el crónico implica cambios neurológicos en el procesamiento de la aflicción física", indicó.

"La molestia crónica se denomina dolor persistente y su sintomatología presenta múltiples factores y cambios en diversos sistemas del cuerpo, como son el sistema neural y el músculo esquelético entre otros", explicó el kinesiólogo.

Y aquí aparece un punto clave: como este tipo de males tiene un impacto significativo en la vida de las personas, el dolor de espalda crónico si constituye una enfermedad (independiente del que haya sido su origen inicial).

LA MALA POSTURA: ¿INFLUYE EN EL DOLOR DE ESPALDA?

Muchas veces, las molestias físicas en la espalda se asocian a una mala postura. Sin embargo, el kinesiólogo Jorge Cancino recaló que eso no es un factor único. "Mantener posiciones prolongadas e inadecuadas (encorvamiento o una inclinación anterior sin soporte) incrementa la presión sobre discos y tejidos, generando fatiga muscular y rigidez", afirmó.

A su vez, si esto se combina con sedentarismo y debilidad del tronco, se facilita el dolor. En esta línea, el académico Usach dijo que, en una sociedad moderna, como la nuestra, "las cargas acumulativas diarias, las horas sentado, las pausas insuficientes y el estrés son más influyentes en los dolores de espalda que una postura aislada".

En lo que respecta al país, Cancino reafirmó la cifra

que indica el 32 por ciento de la población padece dolor persistente, en donde el 65 por ciento corresponde a molestias de origen musculoesqueléticas asociadas principalmente a lumbalgias y artrosis. "A nivel de la columna, la zona lumbar (es decir, la que soporta el peso corporal en actividades diarias y laborales) es la más afectada", dice.

El envejecimiento poblacional, sedentarismo, obesidad y demandas físicas o sedentarias prolongadas pueden acelerar el desgaste. Tanto así que el académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago sostuvo que "la metáfora de 'echarse mucho peso en la espalda' captura bien esa realidad: cargas físicas, emocionales y sociales que se manifiestan en la columna".

Ahora, ¿este tipo de dolor se puede aliviar? El kinesiólogo Jorge Cancino tiene buenas noticias: "Sí. Incluso las molestias crónicas se pueden eliminar. El enfoque va desde la aplicación de métodos rápidos hasta el manejo sostenido de manera multifactorial con ejercicios terapéuticos (aeróbicos, fortalecimientos del core, funcionales, trabajos manuales, reeducación postural y progresión de cargas), educación (comprender los mecanismos de la afección) y ajustes en la vida". La prevención, en tanto, debe considerar actividad física y educación (laboral) y accesos a programas integrales que integren kinesiólogía, medicina y salud mental.

Finalmente, Cancino afirmó que el dolor de espalda crónico "es la causa global de discapacidad y ausentismo, con un alto costo en consultas, fármacos y productividad. En Chile, su prevalencia justifica priorizarlo".

