

## ¿PREVIENE EL EJERCICIO FÍSICO EL DOLOR DE ESPALDA?

# CON EL DEPORTE A CUESTAS

**SI HAY ALGUNA PATOLOGÍA** que afecta a una gran mayoría de personas, ésa es, sin duda, el dolor de espalda, especialmente de la zona lumbar. Los estudios indican que el 80 por ciento de la población sufre dolor de espalda en algún momento a lo largo de su vida, lo que le convierte en un problema con un gran impacto en la salud pública y en una de las primeras causas de absentismo laboral.

**T**radicionalmente se había creído que el dolor de espalda era excepcional entre los niños y adolescentes. Sin embargo, diversos estudios realizados muestran que el dolor de espalda es muy frecuente entre los adolescentes e incluso entre los niños, y su aparición se ve influenciada por la carga que transportan (libros y material escolar), el mobiliario que usan en el colegio y en sus hogares y los deportes que practican. En nuestro país, antes de los 15 años, el 50,9 por ciento de los chicos y el 69,3 por ciento de las chicas ya han padecido dolor de espalda, lo que constituye un serio problema, puesto que, además de limitar la práctica de sus actividades diarias, aumenta significativamente el riesgo de que padezcan estos dolores de forma crónica.

El hecho de que padecer dolor de espalda en la juventud aumenta el riesgo de sufrirlo de manera crónica durante el resto de la vida, y que es más fácil mantener la práctica de ejercicio físico y el deporte

a lo largo de la vida cuando se inicia en la infancia, hace que sea fundamental promover la práctica de ejercicio físico. La evidencia científica disponible demuestra que la actividad física regular es necesaria para la salud, en general y la de la espalda, y que los hábitos de los padres influyen en los de sus hijos. Por eso es conveniente que los padres acostumbren a sus hijos a hacer ejercicio físico desde edades tempranas, para que esa práctica se consolide durante la adolescencia y madurez.

La actividad física es indispensable y necesaria para que la columna vertebral adquiera su forma definitiva, y realizar ejercicio físico de manera periódica reduce el riesgo de padecer dolencias de la espalda y, además, aumenta la probabilidad de que si aparece dolor, éste sea de corta duración. Sin embargo, la práctica continuada de ciertos deportes a nivel competitivo ha demostrado tener el efecto contrario, aumentando el riesgo de que

aparezca dolor y se convierta en crónico.

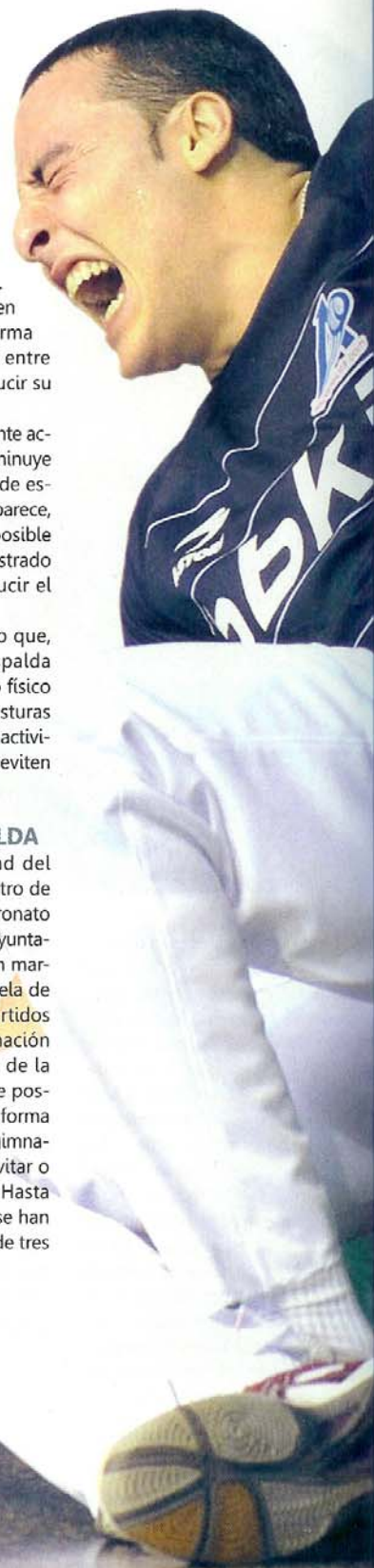
El sedentarismo aumenta el riesgo de padecer dolor de espalda y el reposo en cama aumenta el riesgo de que este dolor se prolongue por más tiempo y reaparezca más fácilmente. Además, entre quienes sufren episodios dolorosos de forma recurrente, hacer ejercicio entre las crisis es eficaz para reducir su frecuencia y duración.

A la inversa, estar físicamente activo y no ser sedentario disminuye el riesgo de padecer dolor de espalda. Además, si el dolor aparece, mantener el mayor grado posible de actividad física ha demostrado acortar su duración y reducir el riesgo de que reaparezca.

Podemos decir por tanto que, para evitar el dolor de espalda es necesario hacer ejercicio físico regularmente y adoptar posturas adecuadas en las diferentes actividades de la vida diaria que eviten la sobrecarga de la espalda.

### LA ESCUELA DE ESPALDA

Conscientes de la realidad del problema abordado, el Centro de Medicina Deportiva del Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Granada puso en marcha en el año 2005 su Escuela de Espalda. En los cursos impartidos los asistentes reciben formación sobre diferentes aspectos de la columna vertebral e higiene postural, además de realizar de forma práctica ejercicios tanto en gimnasio como en piscina para evitar o paliar el dolor de espalda. Hasta finales de febrero de 2009 se han impartido veintitrés cursos de tres días de duración.







## LA ESPALDA

### POR QUÉ NOS DUELE

Por el **mal uso** que hacemos de ella adoptando posturas inadecuadas y forzadas en las diferentes actividades de la vida diaria.

Porque las **estructuras** que la sustentan se hallan, desde el punto funcional, en un estado inadecuado (mal funcionamiento de la musculatura).

### ¿CÓMO PREVENIMOS?

El **ejercicio físico, la mejora postural**.

Es la principal medida que ha demostrado ser eficaz para la prevención de las dolencias de espalda. Su efecto se debe a que colabora en el desarrollo de una musculatura fuerte, resistente y coordinada, la cual protege al resto de las estructuras de la columna vertebral y reduce, a su vez, la carga que soportan.

**¿Puede contraindicarse el ejercicio físico?**

El ejercicio está contraindicado durante la crisis aguda de dolor de espalda, pero, cuando el dolor es crónico, es eficaz para evitar la incapacidad y mejorar el grado de movilidad y autonomía.



### ¿LOS MEJORES DEPORTES?

En las personas sanas, la práctica de un deporte es muy recomendable,

**especialmente la natación.** La natación está catalogada como el deporte vertebralmente positivo, el mejor por excelencia, ya que por su carácter antigravitatorio la columna vertebral no se sobrecarga y por el gran componente de estiramiento sobre ésta que conlleva su práctica.

**EL 80 POR CIENTO DE LA POBLACIÓN SUFRE DOLOR DE ESPALDA EN ALGÚN MOMENTO A LO LARGO DE SU VIDA**

**PADECERLO EN LA JUVENTUD AUMENTA EL RIESGO DE SUFRIRLO DE MANERA CRÓNICA EL RESTO DE LA VIDA**

**REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR REDUCE EL RIESGO DE PADECER DOLOR DE ESPALDA**



**Dr. Miguel Ángel Gallo Vallejo**  
Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Director del Centro de Medicina Deportiva del Patronato Municipal de Deportes de Granada.