

Ejercicio físico para prevenir el 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 Ayuntamiento de Granada*



Si hay alguna patología que afecta a una gran mayoría de personas, esa 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.

¿Por qué nos duele la espalda?

Fundamentalmente por dos razones: por el mal uso que hacemos de ella adoptando posturas inadecuadas y forzadas en las diferentes actividades de la vida diaria y, porque las estructuras que la sustentan se hallan, desde el punto funcional, en un estado inadecuado (mal funcionamiento de la musculatura).

¿Cuál es el tratamiento más eficaz para prevenir el dolor de espalda?

El ejercicio físico es, sin duda, la mejor prevención. 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. 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. El hecho de 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 del ejercicio físico. 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.

¿Cuál es el binomio fundamental para evitar el dolor de espalda?

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.

¿Cuáles son 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 positivo 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. También es muy recomendable la práctica del método pilates.