



Cuidado, que el sedentarismo no le afecte la columna

El dolor de espalda es una de las afecciones más comunes en la población. Se desprende principalmente por la inactividad física, la mala postura, el abuso de los tacones y el sobrepeso.

Conducir por tiempos prolongados, trabajar mucho tiempo sentado y usar excesivamente tacones, junto con el sedentarismo y el sobrepeso, son factores que dañan la columna y generan lesiones que, de no ser atendidas tempranamente, pueden derivar en cirugía, advirtió esta semana el neurocirujano José Augusto Ruiz.

“El actual estilo de vida envejece la columna y acelera el proceso degenerativo y, hay pacientes que sufren dolor uno o dos años, cuando llegan con el especialista su única opción es la cirugía”, detalló Ruiz, especialista en cirugía neurológica y de columna vertebral, en declaraciones a EFE.

El doctor explicó que en la actualidad muchas actividades se hacen sentados “y esa es una de las posiciones que más envejece a la columna, sobre todo si tienes una mala postura”, advirtió.

El también miembro de la Asociación Internacional AO Spine, argumentó que los principales problemas en la columna son las hernias entre vértebras, la compresión de nervios o problemas estructurales por pérdida de soporte de la columna.

“La causa más común es un proceso degenerativo. Conforme pasan los años, la columna envejece y eso hace que haya espacios, los nervios se vayan cerrando y genera dolor en algunas personas”, indicó.

De acuerdo con cifras del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) 8 de cada 10 pacientes que llegan a consulta han tenido algún tipo de dolor o lesión de espalda.

El problema, aseguró Ruiz, es que 70 % de los pacientes llegan a consulta de manera tardía, pues llevan con dolor uno o dos años “y muchas veces la única opción es la cirugía”, aseguró.



Además, la situación se agrava porque mucha gente no acude directamente con un especialista.

“Hay pacientes que tienen problema de cervicales severos porque los malos movimientos les agravan el problema y aunque empezaron con disminución de fuerza en brazos y piernas, terminan prácticamente en silla de ruedas”, lamentó.

El especialista explicó que el tipo de padecimiento depende del rango de edad en el que se presente la afección.

“Por ejemplo, entre los 20 y los 40 años es más frecuente sufrir hernias de disco intervertebral, que es una estructura que se encuentra entre los cuerpos vertebrales que permite que las vértebras se muevan sin tanta fricción”, detalló.

El disco se lesiona cuando se hace un mal esfuerzo, mal movimiento o se carga algo pesado de manera inadecuada.

“Entre los 40 y los 60 años lo que se tiene es un canal lumbar estrecho o cervical y es cuando los ligamentos que están en ese canal se engrosan y disminuyen amplitud de canal y eso condiciona compresión de los nervios”, expresó.

En las mujeres, los desplazamientos de una vértebra sobre otra, llamadas listesis, son las más comunes por el uso abusivo de tacones.

El neurocirujano, quien cuenta con un posgrado en alta especialidad en cirugía de columna vertebral de la Universidad La Salle, aseguró que es normal que se hagan hernias en la columna a lo largo de la vida, debido al envejecimiento.

“Sin embargo, los nervios se acostumbran a trabajar así, y el 80 % de los pacientes que se tratan con medicamentos, analgésicos, antiinflamatorios, reposo y terapia física, en dos semanas están sin dolor”, recalcó.

Ruiz explicó que la cirugía solo es recomendada cuando, después de llevar un tratamiento adecuado, no existe mejoría en dos meses y el paciente comienza a tener una mala calidad de vida, aunque debe ser valorado por un especialista.

El experto recomendó estar atentos a cualquier dolor, sobre todo si este se extiende a la pierna, así como evitar el sedentarismo, el sobrepeso y, en el caso de las mujeres, no usar tacones por tiempos prolongados.



Sala de Prensa

“La columna vertebral carga nuestro cuerpo; si tenemos sobrepeso hay un fuerte proceso degenerativo en ella, por lo que hay que estar en el peso adecuado, hacer natación, pues fortalece la espalda, tratar de no estar tanto tiempo sentado y no usar demasiado tacón”, concluyó.

Diario El País, 1 de Abril de 2018. Página C8