

## **Dolor de espalda y malas posturas, ¿un problema para la salud?**

### **Back pain and bad posture, a problem for health care?**

**Dr. Rolando Reguera Rodríguez,<sup>1</sup> Dra. Miriam de la Caridad Socorro Santana,<sup>11</sup> Dra. Marena Jordán Padrón,<sup>11</sup> Dra. Gladys García Peñate,<sup>1</sup> Est. Liz Mariam Saavedra Jordán<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Hospital Universitario Comandante Faustino Pérez. Matanzas, Cuba.

<sup>11</sup> Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas. Matanzas, Cuba.

La espalda, es la parte anatómica posterior del cuerpo humano la cual se mantiene en la posición bípeda estable por la concatenación de cuerpos vertebrales que constituye parte de la armazón del esqueleto, entre los cuales se encuentran los discos intervertebrales además de insertarse músculos que le permiten dar estabilidad, y realizar movimientos de flexión, extensión, lateralidad y rotación de la misma.

Esta estructura humana tan compleja y bien armada necesita cuidarse para que no se produzcan alteraciones anatómicas y funcionales que la vayan lesionando, lo cual traería como resultado el dolor y deterioro de su biomecánica, siendo esto motivo de preocupación de muchos colegas que tratamos las diferentes patologías que en ella se asientan ocasionando el dolor de espalda.

El dolor de espalda tal como se conceptualiza por varios autores,<sup>1-3</sup> se define como aquel dolor de la parte posterior del tronco que se extiende desde el occipucio hasta el sacro, incluyendo los procesos dolorosos localizados en aquellas zonas cuya inervación corresponde a las raíces o nervios espinales. Es un padecimiento generalmente benigno y autolimitado generado por diversas causas y mecanismos complejos.

Cualquier individuo puede padecer de dolor de espalda, pero existen factores que aumentan el riesgo de padecerlo como son:<sup>1</sup>

- Envejecimiento.
- Sedentarismo.
- Obesidad.
- Enfermedades hereditarias como discopatías.

- Enfermedades adquiridas como artritis y cáncer.
- Posiciones inadecuadas.
- Tabaquismo.

De todos los dolores de espalda le corresponde al dolor lumbar el porcentaje mayor. Entre 70 u 80% de la población adulta mundial ha tenido un episodio de dolor lumbar una vez en su vida. Es la región sometida a mayor sobrecarga. Estudios epidemiológicos apuntan a que es la causa más común de discapacidad en pacientes menores de 45 años,<sup>4</sup> genera un gran consumo de recursos económicos, relacionado con su alta prevalencia y constituye la segunda causa de ausentismo después de las enfermedades respiratorias.<sup>1</sup>

Independientemente del nivel socioeconómico de una población determinada, los problemas de lumbalgia son de alta prevalencia. Su elevada frecuencia y su tendencia a la cronicidad le confieren una enorme repercusión social y económica.

La prevalencia de este síndrome es de 60-85% durante la sobrevivencia de los individuos. Entre 15 y 20% de los adultos sufren de lumbalgia; en el 90% de los casos es inespecífica y ocurre en todas las franjas etarias. Afecta tanto a hombres como mujeres y se da más en edades entre 30 y 50 años aumentando la prevalencia con la edad,<sup>5</sup> aunque hay autores que plantean que los dolores musculoesqueléticos afectan a la población escolar debido a que están en continuo crecimiento y desarrollo físico y porque además están sometidos a cargas excesivas por materiales escolares como expresan otros autores, así como las malas posturas que los mismos adoptan.<sup>6-8</sup>

Estos autores,<sup>6-8</sup> así como otros,<sup>9-11</sup> consideran lo importante que es adoptar una buena postura, así como hábitos posturales saludables durante todas las actividades que se realizan a diario para mantener la salud de la columna vertebral, por lo que es imprescindible abordar la higiene postural desde edades tempranas de la vida.

Compartimos el criterio según refieren autores que la higiene postural puede aplicarse a las personas sanas, para prevenir el riesgo de lesión y a los enfermos para disminuir su limitación y mejorar su autonomía.<sup>12</sup>

Por todo lo antes expuesto nos motivamos a argumentar la importancia de la higiene postural en la prevención de los dolores de espalda, así como las alteraciones y repercusiones sociales que traen consigo, cuando no se tienen los conocimientos necesarios sobre el tema.

Se describe que una misma postura puede aumentar o disminuir la carga que sufre el disco intervertebral según como se adopte. Por ejemplo, cuando una persona está sentada, la carga que soporta su disco intervertebral puede oscilar entre 60% y 14% de la que sufre cuando está de pie, dependiendo de la manera que se siente, consideramos, contrario a lo que se describe en este artículo,<sup>12</sup> que la higiene postural sí tiene efecto positivo para reducir la carga, además porque cuando se quiere y se conoce lo que se debe hacer para mejorar la salud, el individuo puede seguir las normas de higiene postural las 24 horas al día, 7 días de la semana.

En otro artículo publicado,<sup>13</sup> se expresa que la intensidad de un esfuerzo depende de la postura adoptada, de ahí la importancia de la labor de la higiene postural. La postura incorrecta es capaz de producir importantes trastornos y deterioros funcionales que a la larga ocasionan alteraciones estructurales, ya que repercute

sobre la predisposición, desencadenamiento y agudización de alteraciones y lesiones en el organismo como es el caso de las algias vertebrales.

La postura puede definirse como una correcta alineación articular de cada una de las cadenas biocinemáticas dejando ausente la fatiga muscular, el dolor y la sensación de incomodidad corporal.<sup>6</sup>

Por lo que asumimos que es la actitud adoptada por el cuerpo mediante apoyo durante la inactividad muscular o por medio de la acción coordinada de muchos músculos actuando para mantener la estabilidad o para asumir la base esencial que se adapta constantemente al movimiento que tiene que realizar.

La frecuencia de los pacientes atendidos por dolor de espalda en las consultas es elevada sobre todo en adultos jóvenes y de más edad, en cualquier sexo, aunque asisten un mayor número de mujeres, por lo que pensamos se hace necesario darle herramientas a los mismos para que de forma preventiva mejoren y se evite la recidiva.

En el desarrollo humano hay varias etapas o incidencias que no se enseñan, como, por ejemplo, cuando una persona se casa, como llevar un matrimonio, cuando se tiene un niño, como educarlo y en el caso de la columna, ni la familia, ni la sociedad lo hacen, a pesar de haber personas que insistimos en el cuidado de ella, no hay una preocupación en enseñarle desde pequeño como se cuida la misma, aspecto que no cuesta nada y que lo prepara para la vida al evitar que se lesione esta estructura.

Debemos decir que además del dolor, las lesiones de la columna vertebral producen en el ser humano alteraciones psicológicas al encontrarse afligido en no poder realizar actividades comunes de la vida diaria, además de perjudicar el status social pues da inestabilidad en su esfera económica al afectarse su salario y por no poder realizar actividades que son necesarias para la vida laboral.

También un aspecto importante en la vida es la recreacional, la cual se verá limitada en pacientes portadores de dolor de espalda, así como la práctica sexual que constituye uno de los ejercicios más completos y en el cual el buen funcionamiento de la columna podrá hacer placentero el mismo.

En fin, los cuidados de la columna vertebral deben conocerse, existir más divulgación de los mismos en las distintas instancias educacionales sobre todo en las etapas tempranas de la vida, así como en programas de la radio, televisión y prensa escrita para que los ciudadanos adquieran el hábito de hacerlos.

Se hace necesario señalar que en la edad escolar es donde hay posibilidades para educar a los niños en la adquisición de hábitos que en un futuro garanticen una buena higiene postural, como, por ejemplo, la forma de sentarse en el pupitre, como evitar las cargas innecesarias de libros que hagan aumentar el peso de sus mochilas, además de enseñar otras posturas correctas, a través de sus maestros y fundamentalmente en la asignatura de Educación Física y que ellos a su vez puedan ser facilitadores en su hogar y comunidad.

Para lograr este objetivo que constituye uno de los pilares principales de la higiene postural (el cuidar la columna vertebral), existen desde hace años programas de cuidados de la espalda, también llamados escuela de espalda que además de enseñar ejercicios para fortalecer los músculos insisten mucho en la postura,<sup>10,12</sup> la cual se viola cotidianamente a cada segundo, siendo responsable de toda la afectación descrita anteriormente.

Para mantener una buena higiene postural del cuerpo se deben conocer las distintas posiciones correctas que el individuo adopta en cada momento tales como, agacharse, cargar objetos del piso, buscar objetos por encima de la cabeza, en el aseo bucal, al ponerse el calzado o medias, al acostarse y levantarse de la cama, al sentarse la postura que debemos mantener en la silla, al levantarse en situaciones de no contar con aditamentos para apoyar las manos y empujarse como en sillas sin agarraderas y en tasa de baño sanitaria, en las labores de la casa al fregar, planchar, tender la cama, barrer, limpiar, siendo estas, algunas de las principales.

En la práctica diaria vemos que hasta en pacientes intervenidos de columna no se enseñan estas posturas, lo cual ayudarían a la recuperación de estos enfermos.

En la consulta externa es mejor dedicarle tiempo a enseñarle a los pacientes afectados de esta entidad la postura y acciones que tienen que hacer para aliviar sus males, por supuesto después de una buena anamnesis y el examen físico exhaustivo para buscar la causa del dolor, que indicarle varios medicamentos que como es sabido, alivian, pero no curan y que pueden producir lesiones como gastritis, úlceras, alteraciones renales entre otras.

Además, debemos apoyarnos en la medicina oriental que tanto desarrollo ha alcanzado en el país y que se ofertan en todos los niveles de salud.

Hemos tenido la oportunidad de atender muchos pacientes afectados de patología discal tanto clínica como quirúrgicamente, por lo que pensamos que en todas las afecciones de la columna sean del crecimiento como escoliosis, cifosis, o en las adquiridas por los avatares de la vida y la edad, la mejor forma de tratamiento es la buena postura tanto en la prevención como en la curación del paciente por lo cual deseáramos que la población conociera de estas bondades que se les oferta para mantener una vida sana y feliz dentro de la familia y la sociedad.

Sería oportuno destacar que la mayoría de estos dolores pueden ser prevenidos si se tiene en cuenta una buena higiene postural, pero para esto los médicos de familia, deben accionar sobre la comunidad promoviendo salud al cambiar modos y estilos de vida. De esta manera no solo se estaría disminuyendo las lumbalgias si no también el uso desmedido de fármacos que pueden no solo perjudicar al paciente como ya se mencionó anteriormente sino también la economía del país.

Existe en la actualidad muchos artículos que hacen referencia a la higiene postural y la postura que debe adoptar el individuo ante diversas tareas que realiza en el hogar o en cualquier lugar, pero posiblemente no pueda estar disponible para toda la comunidad, de ahí que se hace impostergable la necesidad de llevar estos conocimientos al personal médico o paramédico que esté en contacto directo con la población a través de audiencias sanitarias, intervenciones educativas entre otras.

En Cuba existen muchos programas de salud donde las acciones de prevención juegan un importante papel en los Programas Nacionales de Salud, las cuales tienen lugar en cuatro niveles: primordial, primario, secundario y terciario. Dichas acciones determinan la estrategia de prevención con diferentes acciones que permiten cumplimentar sus objetivos individuales.<sup>13,14</sup>

Consideramos entonces que, toda acción de salud destinada a la prevención de salud en general y al dolor de espalda en particular debe estar encaminada a los niveles primordial y primario, en los cuales se promueven comportamientos y estilos de vida saludables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Rivas Hernández R, Santos Coto CA. Manejo del síndrome doloroso lumbar. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2010 [citado 15 Mar 2017];26(1). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252010000100013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252010000100013)
- 2- Mayo Clinic. Dolor de espalda [Internet]. Rochester, Minnesota: Mayo Clinic; 2018. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/back-pain/symptoms-causes/syc-20369906>
- 3- Illés ST. Low back pain: when and what to do. Orv Hetil. 2015;156 (33):1315-20. Citado en PubMed; PMID: 26256495.
- 4- Candivat Rubio R. Sacrolumbalgia. Periódico Granma [Internet]. 2018 [citado 19 Mar 2017]. Disponible en: <http://www.granma.cu/salud/2014-09-14/sacrolumbalgia>
- 5- Chavarría Solís J. Lumbalgia. Causas, diagnóstico y manejo. Rev Médica de Costa Rica y Centroamérica [Internet]. LXXI [citado 15 Mar 2017];2014:(611):447-54. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revmedcoscen/rmc-2014/rmc143n.pdf>
- 6- Chacón Borrego F, Ubago Jiménez JR, La Guardia García JJ. Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Retos [Internet]. 2018 [citado 15 Mar 2017];34:8-13. Disponible: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/54319>
- 7- Macedo RB, Coelho MJ, Sousa NF. Quality of life, schoolbackpackweight and nonspecificlow backpain in children and adolescents. J Pediatr (Rio J). 2015;91(33):263-69. Citado en PubMed; PMID: 25659353.
- 8- Chou L, Cicuttini FM. People with low back pain perceived needs for non-biomedical services in workplace, financial, social and household domain: a systematic review. J Physiother. 2018;64(2):74-83. Citado en PubMed; PMID: 29574167.
- 9- Hill J, Keating J. Daily exercises and education for preventing low back pain in children: cluster randomized controlled trial. Physical Therapy. 2015;94(4):507-16. Citado en PubMed; PMID: 25504487.
- 10- Jordá Llona M, Pérez Bocanegra E, García-Mifsud M. Escuela de Espalda: una forma sencilla de mejorar el dolor y los hábitos posturales. Anales de Pediatría [Internet]. 2014 [citado 15 Jun 2017];81(2):92-98. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403313004852>
- 11- Vidal Oltra A. La postura corporal y el dolor de espalda en alumnos de educación primaria. Una revisión bibliográfica. Emás F: Revista Digital de Educación Física [Internet]. 2016 [citado 15 Jul 2017];38:60-72. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5351992>

12- El Web de la Espalda. Base, indicaciones y riesgos: Higiene postural [Internet]. España: Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda; 2016 [citado 15 Agos 2017]. Disponible en: [http://www.espalda.org/divulgativa/dolor/como\\_tratar/informacion\\_paciente/higiene.asp](http://www.espalda.org/divulgativa/dolor/como_tratar/informacion_paciente/higiene.asp)

13- Prado MA. Higiene postural. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte [Internet]. España: EDUSPORT; 2018 [citado 15 Agos 2017]. Disponible en: [http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo2/higiene\\_postural.pdf](http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/articulo2/higiene_postural.pdf)

14- Pupo Ávila NL. Promoción y educación para la salud. En: Álvarez Sintés R. Medicina General Integral. Vol. I. Cap.15. 3ra ed. La Habana: Ciencias Médicas; 2014. p. 122-24.

Recibido: 7/6/18

Aprobado: 18/6/18

*Rolando Reguera Rodríguez*. Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas. Carretera Central Km102. Correo electrónico: [rolanreguera.mtz@infomed.sld.cu](mailto:rolanreguera.mtz@infomed.sld.cu)

## **CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO**

Reguera Rodríguez R, Socorro Santana M de la C, Jordán Padrón M, García Peñate G, Saavedra Jordán LM. Dolor de espalda y malas posturas, ¿un problema para la salud? . Rev Méd Electrón [Internet]. 2018 May-Jun [citado: fecha de acceso]; 40(3). Disponible en: <http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2794/3934>