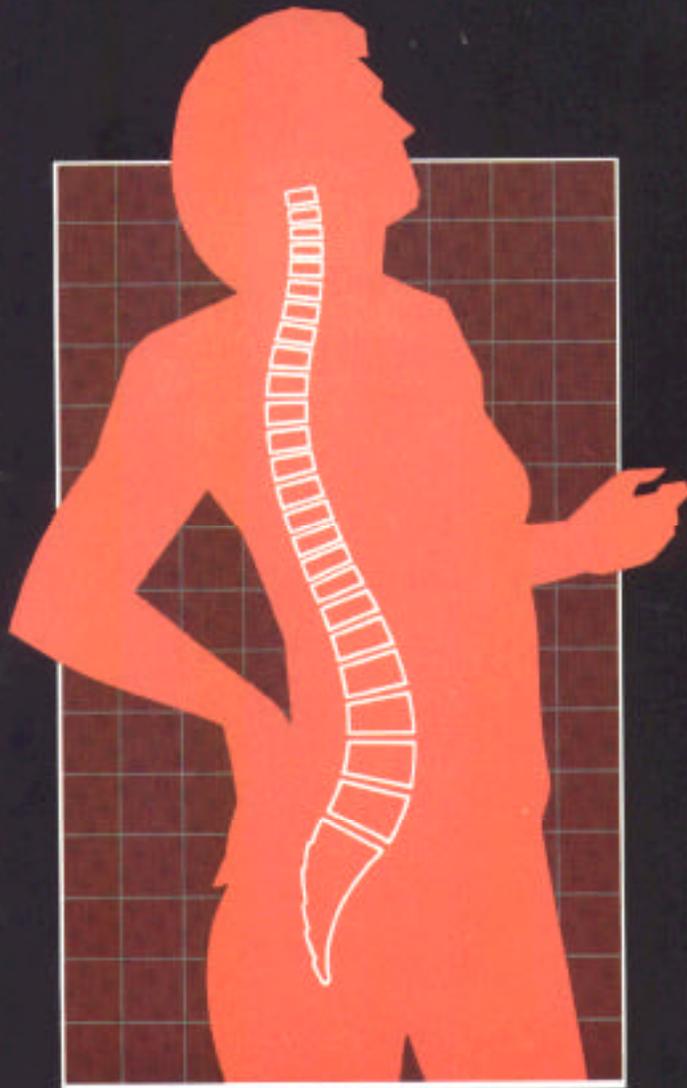


# Cuidando Su Espalda

*Una Perspectiva del Fisioterapeuta*



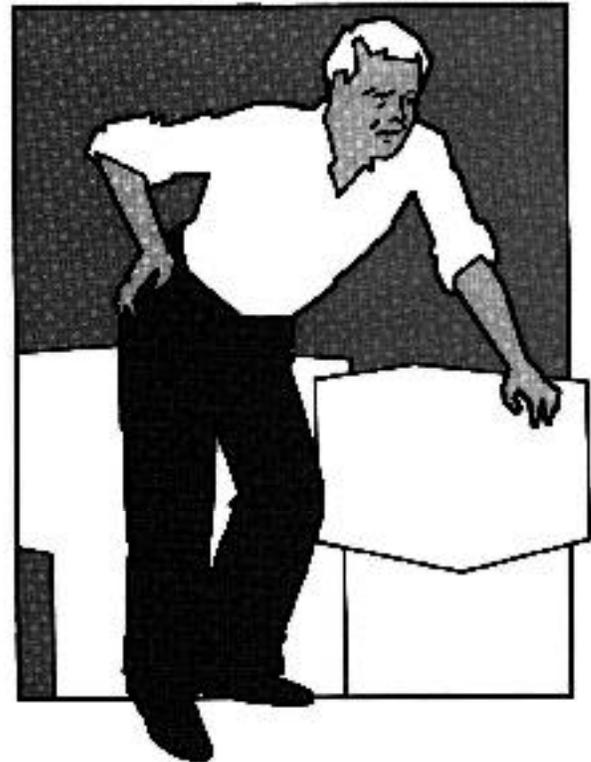
*Asociación Americana de Terapia Física*

## Cuidando Su Espalda

Desde que los seres humanos aprendimos a caminar en dos pies, nuestras manos quedaron libres para trabajar y ganaron las destrezas para crear civilizaciones. Sin embargo, desde la época antigua, los seres humanos hemos tenido que pagar por caminar rectos...con nuestra espalda.

En nuestra moderna sociedad industrial, el dolor de espalda es la causa principal de la pérdida de actividad entre los adultos menores de 45 años. Se estima que más del 50% de todos los trabajadores norteamericanos sufren de dolor de espalda en algún momento de sus trabajos.

El costo, para todos nosotros, es espeluznante. La industria norteamericana pierde miles de



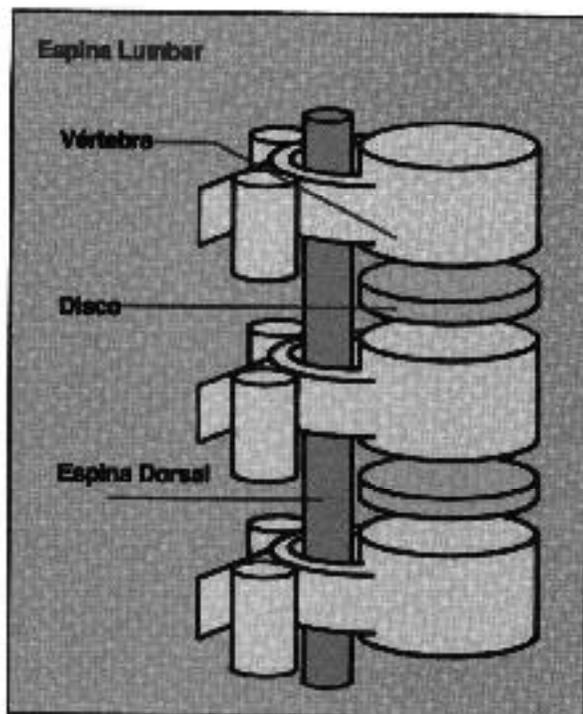
millones de dólares en productividad, y los consumidores y las compañías aseguradoras pagan muchos otros billones en tratamientos.

Pero también hay buenas noticias. La mayoría de los dolores de espaldas se pueden mejorar con reposo y tratamientos sencillos. Además, la mayoría de los problemas de la espalda se pueden prevenir. Este panfleto explica las razones por las cuales la espalda se lastima y cómo un profesional licenciado, como el fisioterapeuta, le puede ayudar a mejorarse.

---

## Su Espalda

**S**u cuerpo depende directamente de la columna vertebral para tener estabilidad estructural. Los hombros, la cavidad torácica y la pelvis están



anclados a la columna para obtener fuerza y movilidad —la habilidad de voltear, doblar y flexionar el cuerpo para diferentes actividades.

La columna vertebral está compuesta de 24 huesos, o vértebras unidas, que se extienden desde la pelvis hasta el cráneo en forma de "S." Entre las vértebras se encuentran discos esponjosos que proveen acolchonamiento y mantienen las vértebras unidas. Las vértebras están unidas entre sí por articulaciones que se encuentran en la parte posterior de la vértebra y que están formadas por unas proyecciones óseas. La columna está envuelta fuertemente por ligamentos y músculos.

Cada vértebra tiene aperturas alineadas que forman un tubo protector llamado canal vertebral. Este tubo protege la espina dorsal. A través del canal vertebral pasan muchos nervios que conectan la espina dorsal con el resto del cuerpo.

---

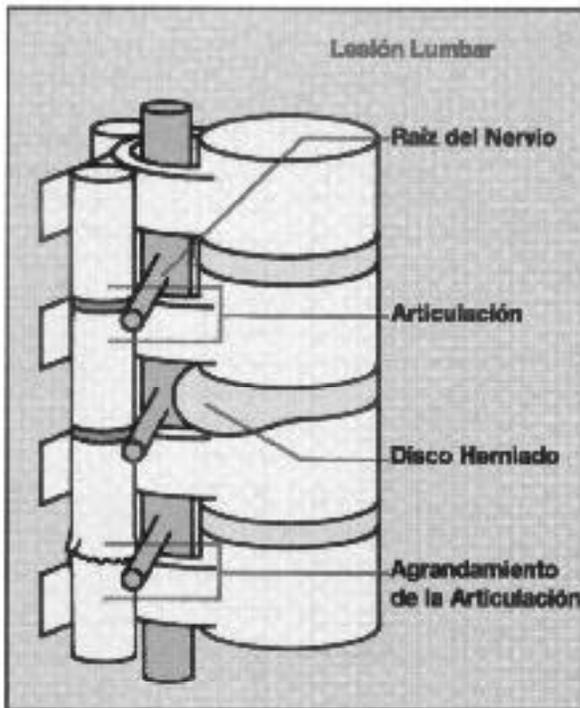
## El Dolor de Espalda

**E**n la región lumbar (alrededor de la cintura) es en donde se concentran la mayoría de los dolores de espalda. La espina lumbar es la que lleva la carga cuando usted se dobla, se encorba, o se sienta, o cuando recoge algún objeto. El dolor en esta área de la espalda se debe por lo general al degeneramiento de los discos lumbares.

A medida que la persona va avanzando en edad, el material elástico de los discos se va secando y encogiendo y va perdiendo su elasticidad. Con la tensión que causa el levantar objetos, toser o sentarse indebidamente, el disco deteriorado se puede salir y hasta romperse, derramando su pulpa espumante en el espacio que le rodea.

El disco herniado puede presionar en la raíz de nervio adyacente. Esta irritación puede causar dolor, adormecimiento u hormigueo, o espasmos musculares dolorosos.

La pérdida del grosor del disco también puede causar un desgaste y artritis de la articulación, reduciendo el espacio entre las vértebras. Esto conduce a una presión anormal sobre el nervio.



## Cómo Prevenir Lesiones en la Espalda

Todos estamos vulnerables a las lesiones de la espalda, pero algunos trabajos presentan un riesgo más alto. Por ejemplo, los camioneros deben permanecer sentados por largos períodos de tiempo mientras que son sometidos a las vibraciones del vehículo. Ellos llevan la batuta en cuanto a las lesiones en la espalda. Las enfermeras también se encuentran en alto riesgo porque deben doblar mucho la espalda y además mover y levantar pacientes. Todas estas actividades constituyen un riesgo para la salud.

Los oficios cotidianos también pueden ser peligrosos: ¡El sentarse le pone más carga a la región lumbar de la espalda! Las embarazadas también le ponen mucha presión a sus espaldas. Los padres que levantan bebés y niños pequeños también están a riesgo.

No podemos evitar cada actividad tensionante. La clave para reducir las lesiones en la espalda se encuentra en minimizar el riesgo inherente de cada actividad aplicando los siguientes principios:

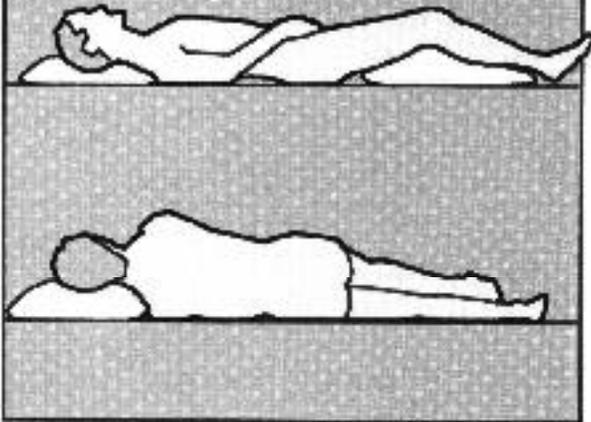
**Trabaje en su postura física. No se encorve.** Mantenga el arco natural de la parte lumbar de su espalda cuando esté de pie, o cuando se sienta.

**Levante objetos utilizando las piernas.** No doble la espalda para recoger el objeto; doble las piernas y mantenga la espalda recta (vea el dibujo de abajo). Y aún más importante, ¡no tuerza la espalda cuando esté levantando el objeto!



### Duerma Seguro

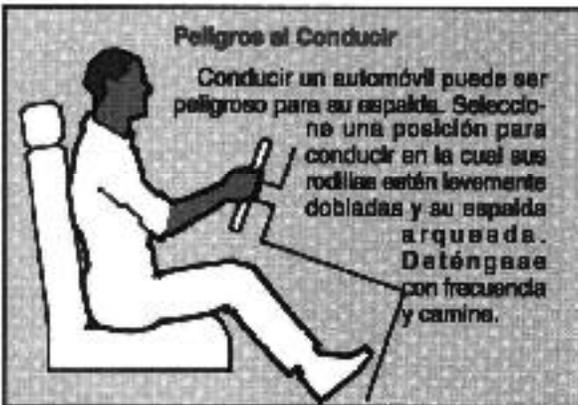
Los seres humanos pasamos un tercio de nuestras vidas en la cama: ¡de modo que la posición que usted tenga cuando duerma es importante para su espalda. Trate de dormir en posiciones que le mantengan la espalda recta; aquí se muestran dos posiciones buenas.



**Séntese con cuidado.** El sentarse por largos períodos de tiempo es peligroso para su espalda. El soporte para el área lumbar y los descansos periódicos para caminar son esenciales (vea el dibujo de abajo sobre los peligros de conducir).

### Peligros al Conducir

Conducir un automóvil puede ser peligroso para su espalda. Seleccione una posición para conducir en la cual sus rodillas estén levemente dobladas y su espalda arqueada. Deténgase con frecuencia y camine.



**Controle su peso.** El sobrepeso, especialmente cuando la "barriga" se agranda, le coloca más tensión a su espalda. Los aspectos importantes del acondicionamiento físico se mencionan en la siguiente sección.

## Cómo Acondicionar su Espalda

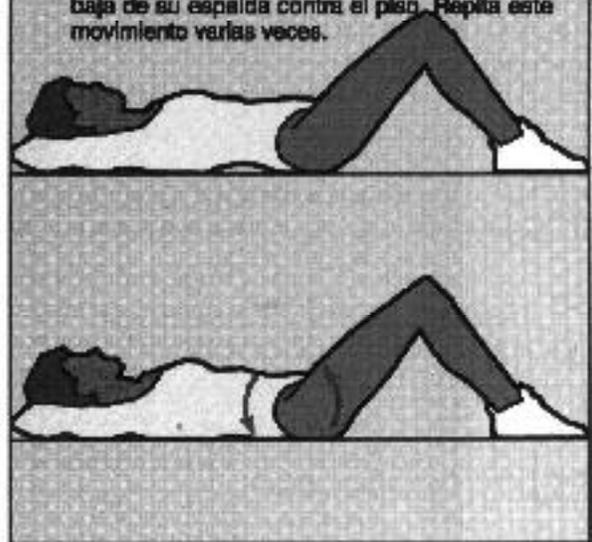
Los músculos de la espalda le proveen estructura y movimiento —le ayudan a mantener junta la columna vertebral. Por lo tanto, es muy importante mantener sanos los músculos de la espalda para evitar lesiones o para recuperarse de alguna lesión.

Los estudios recientes indican que el factor más importante para evitar las lesiones de la

### Ejercicios de Mobilización

Este ejercicio suave es bueno para comenzar.

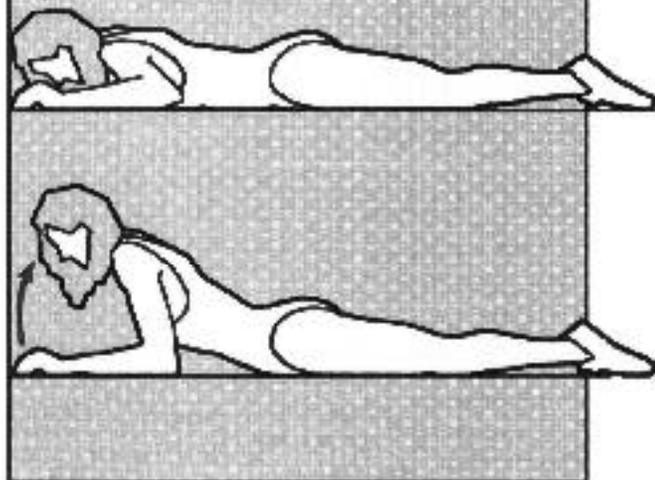
1. Acuéstese en el piso con las rodillas dobladas.
2. Rote la pelvis para empujar suavemente la parte baja de su espalda contra el piso. Repita este movimiento varias veces.



espalda puede ser su condición física general, no la fuerza de los músculos de su espalda. Esto sugiere que el ejercicio aeróbico regular, tal como nadar o caminar, puede ofrecer todo el acondicionamiento que necesita una espalda saludable.

#### Ejercicios de Mobilización (continuación)

1. Acuéstese boca abajo en el piso y levante lentamente la cabeza. Repita.
2. Cuando pueda hacer esto fácilmente, coloque los antebrazos en el suelo y levante la parte superior del cuerpo apoyándose sobre sus codos. Repita.
3. Cuando haya mejorado más, puede que su terapeuta le haga extender completamente la espalda, levante su cuerpo con los brazos extendidos.



Después de una lesión, el primer paso para restaurar su espalda es hacer ejercicios suaves que mejoren la flexibilidad de la espalda. Cuando se haya recuperado y no tenga más dolor, su fisioterapeuta le puede recomendar ejercicios de mobilización y fortalecimiento.

#### Ejercicios de Flexión

Antes de hacer ejercicio, o cuando esté trabajando, haga este ejercicio para flexionar la espina dorsal y estirar los músculos de la espalda. Consúltelo a su terapeuta antes de hacer este ejercicio.

Siéntese en una silla, con los pies planos sobre el piso y dóblese hacia adelante hasta donde le sea cómodo. Si le es posible, recuesta la cabeza sobre las rodillas. Mantenga esta posición por 10 segundos.



## Tratamientos para Lesiones en la Espalda

Por miles de años, las personas con problemas en la espalda han venido buscando en vano una cura. Algunos dibujos cavernícolas muestran "pacientes" haciendo intentos para mejorar esta condición. La ciencia médica moderna aún continúa buscando terapias más efectivas; desafortunadamente, en el momento no hay una cura sencilla para el dolor de la parte inferior de la espalda.

A pesar de que todavía existe un desacuerdo en cuanto a los tratamientos específicos, la mayoría de los expertos prefieren enfoques conservadores para tratar el dolor de espalda.

**Reposo en Cama.** Durante las primeras 48 horas o mientras pasa el período agudo, quédate en cama —hasta para comer, si es posible. Si su cama se hunde en la mitad, colóquela una tabla debajo del colchón. La aplicación de calor o hielo le puede ayudar a mejorar los espasmos musculares y mejorar la circulación.

**Medicinas para el Dolor.** El médico le puede recetar medicinas para el dolor con el fin de ayudarlo a superar el período de mayor molestia. Sin embargo, esto no le ayudará a recuperarse.

**Tracción.** Los estudios recientes indican que la tracción en el hospital puede ayudar simplemente porque mantiene al paciente en cama. La mayoría de los expertos están de acuerdo con que la tracción lumbar hecha en una clínica ambulatoria puede ser un tratamiento efectivo.

**Manipulación.** La movilización manual de la región lumbar puede ayudar en la recuperación porque restaura el movimiento, reduce el espasmo y estimula la circulación.

**Inyecciones Epidurales.** Las inyecciones epidurales de medicinas antiinflamatorias o analgésicas (para controlar el dolor) han mostrado ser una forma efectiva de tratamiento para muchos pacientes con problemas en la parte inferior de la espalda.



**Cirugía.** La cirugía solamente se debe considerar cuando hayan fallado los tratamientos conservadores para controlar el dolor severo y crónico u otros síntomas neurológicos.

Mientras que la laminectomía (un procedimiento en donde se remueve el material del disco) cuenta con un alto índice de éxito, también conlleva riesgos. Es importante consultar con varios ortopedistas o neurocirujanos antes de tomar esta decisión tan seria.

Tenga presente que después de que se haya lesionado la espalda, probablemente esa área quedará vulnerable por el resto de su vida. Cualquier plan de tratamiento exitoso debe incluir un componente para prevenir que se vuelva a lesionar la espalda.

#### ¿Pero, puedo tener relaciones sexuales?

Mientras que está padeciendo de una lesión aguda en la espalda, usted no debe tener relaciones sexuales —y es probablemente lo último en lo que usted está pensando. Tan pronto pase la fase aguda, usted pueda reiniciar su actividad sexual.

Los beneficios psicológicos y emocionales de una buena relación sexual pueden ayudar en su recuperación, y los movimientos pélvicos de una relación sexual suave son un buen ejercicio para acondicionar la parte inferior de su espalda.

Si tiene preguntas, no dude en comunicarse con su terapeuta.

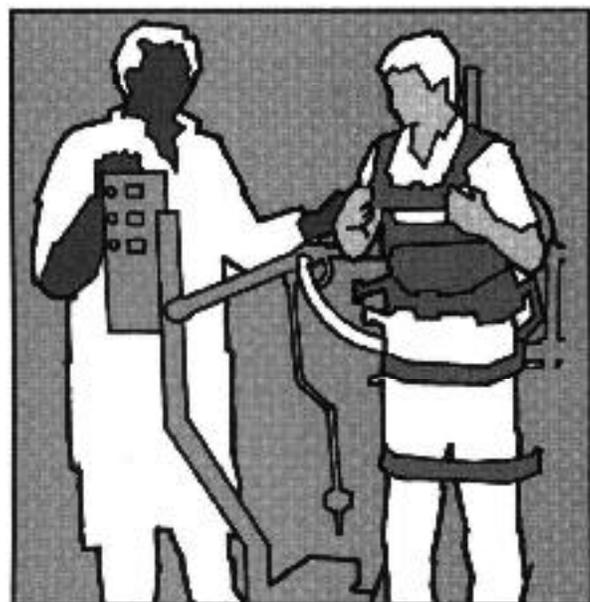
## Cómo le Puede Ayudar la Fisioterapia en el Cuidado de Su Espalda

**E**l fisioterapeuta licenciado le trae una perspectiva única en el cuidado de su espalda: *El paciente es el participante más importante en el proceso de recuperación y prevención.*

Después de todo, es su espalda; y cualquier tratamiento que reciba no puede sobrepasar el tratamiento cotidiano que usted le dé.

Su fisioterapeuta le hará partícipe de su tratamiento, enseñándole que usted es, de clara forma, su propio terapeuta. De esta forma, a medida que usted se envuelva en su rutina diaria, se irá sanando y no se volverá a lesionar. Todo comienza con una evaluación minuciosa.

**Evaluación.** La fisioterapia le pone mucho énfasis a este proceso. Su terapia se tomará el tiempo de hablar con usted y le hará una evaluación detallada para identificar el problema que le causa dolor.



### La Fisioterapia Juega un Papel Importante en el Lugar de Trabajo

Los fisioterapeutas ayudan a la industria a prevenir la pérdida de productividad como consecuencia de las lesiones de la espalda.



**Terapia.** Su fisioterapeuta le diseñará un plan de tratamiento de acuerdo a su problema y comenzará a trabajar para que usted recobre la flexibilidad y se alivien las molestias. El tratamiento puede incluir calor, frío, manipulación, y ejercicios de relajamiento, acondicionamiento y la restauración del movimiento.

**Educación.** Usted no necesita convertirse en un experto para prevenir o restaurarse de una lesión; pero quizás necesita aprender nuevos hábitos. Su fisioterapeuta le ayudará a continuar por sí mismo la terapia por medio de un programa casero especialmente diseñado para cubrir sus necesidades.

**Después del Tratamiento.** La meta de la fisioterapia es facilitar que usted regrese a su vida normal lo antes posible, con las habilidades necesarias para evitar una recaída. Usted no necesitará ver a su terapeuta de nuevo a no ser que tenga una lesión aguda.

Como miembro respetado del equipo profesional de atención de salud, los fisioterapeutas licenciados trabajan en los hospitales, instalaciones deportivas e industriales, en los hogares, escuelas y en la práctica privada.

## Sobre la APTA

**L**a Asociación Americana de Terapia Física (APTA) es una organización nacional profesional que representa a más de 72,000 fisioterapeutas, ayudantes y estudiantes a través de los Estados Unidos.

Los fisioterapeutas son miembros vitales del equipo multidisciplinario de atención de salud. Estas personas ofrecen tratamiento y pueden referir a sus clientes donde otros especialistas en atención de salud.

La APTA sirve a sus miembros y al público mediante la expansión del conocimiento del papel del fisioterapeuta en el sistema de atención de salud. La APTA también promueve la excelencia en este campo con mejoramientos en la educación, investigación y práctica de la fisioterapia.

---

## Reconocimientos

### Colaboradores

Peter Edgelow, PT  
Glenda Kay, PT  
Stanley Paris, PhD, PT  
Lamont Smith, PT

### Traducción al Español

Sonia E. Mora