



GUIA DE SALUT LABORAL 13

Confederació General del Treball (CGT)

Federació de Catalunya de Banca, Borsa, Estalvi i Entitats de Crèdit i Assegurances

Guia de Salut Laboral 13

EL LUMBAGO (III)

El dolor lumbar es una de las causas de mayor incapacidad laboral. Es uno de los factores más importantes en individuos menores de 45 años, y uno de los tres primeros en mayores de 45 años. Se estima que dos de cada tres personas presentan dolor lumbar en algún momento de su vida, entre los 20 y 50 años. Casi siempre esos dolores se relacionan con la ocupación, reduciendo notoriamente la capacidad laboral.

El lumbago es uno de los síntomas más frecuentes que padece el ser humano a lo largo de su vida. Las causas del lumbago son múltiples. Hoy en día se sabe que existen entre otros, factores laborales, posturales, factores relacionados con la actividad física que desarrolla la persona y factores psicológicos, que van a ser decisivos en la aparición de las molestias. Si a esto se une la frecuencia con que la columna lumbar sufre alteraciones, tendremos varios elementos que bien por si solos o combinados, explican la elevada frecuencia del lumbago en la población general.

¿Qué es la Lumbalgia?

La lumbalgia es el dolor que se produce en la región inferior o lumbar. El lumbago es el dolor de la zona lumbar causado por alteraciones de las diferentes estructuras que forman la columna vertebral a ese nivel, como ligamentos, músculos, discos vertebrales y vértebras. Las vértebras de esta región son las más grandes y soportan un mayor peso.

Los dolores comienzan cuando las terminaciones nerviosas reciben estímulos anormales. Existen multitud de estructuras anatómicas en la columna lumbo-sacra que pueden producir dolor. Esta percepción del dolor es debido a que las terminaciones nerviosas reciben estímulos anormales. Estos estímulos son llevados al cerebro que los identifica como dolor.

Como reacción los músculos de la espalda tratan de protegerla y se produce un espasmo para mantener el área inmóvil. El espasmo, si es prolongado, puede causar dolor.

La columna lumbar precisa de unos cuidados que con frecuencia se olvidan. Así determinadas posturas, cuando son prolongadas y/o inadecuadas, pueden originar dolor por una sobrecarga de los músculos lumbares. El sedentarismo excesivo como la práctica deportiva sin un entrenamiento adecuado pueden producir lumbago.

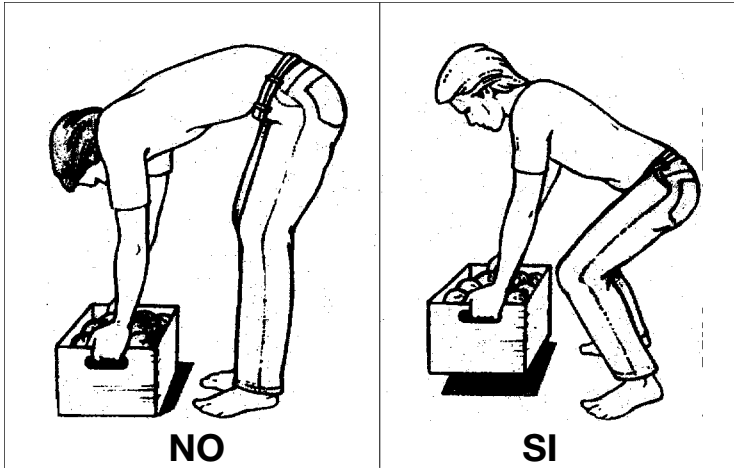


¿Cuáles son las causas?

Mala postura, falta de ejercicio regular y exceso de comida pueden ser los peores enemigos de la espalda. La mayoría de dolores lumbares se deben al uso incorrecto de la columna. La mala postura causa tensión y hace a la espalda más vulnerable a

lesiones. La lordosis (aumento de la curvatura lumbar) se debe a músculos debilitados. Los músculos abdominales débiles y flácidos (barriga o panza) no dan a la espalda sostén. Además el peso excesivo añade tensión.

Los esguinces de la espalda ocurren cuando los músculos o los ligamentos se han distendido o deteriorado. Casi siempre se deben a actividades comunes ejecutadas incorrectamente, como agacharse, levantar objetos, pararse o sentarse. La lesión puede ocurrir también como resultado de un accidente automovilístico o al practicar un deporte. La formación de buenos hábitos respecto a los movimientos de la espalda pueden prevenir la mayoría de los esguinces de la misma.



Los discos rotos o degenerados –discos pinzados– son una de las causas más frecuentes de dolor intenso o incapacidad física. El centro semisólido del disco puede “herniarse” y presionar las terminaciones nerviosas –hernia discal–. Este tipo de dolor se irradia a la parte posterior del muslo y de la pierna, y se llama ciática. Si la presión o pinzamiento de los nervios espinales continúa, puede ocurrir una lesión nerviosa real y causar entumecimiento o debilidad en los músculos de la pierna.

La artrosis debida al desgaste –espondilosis– es parte del proceso de envejecimiento. La artrosis afecta los discos y los huesos de la espalda con diferente intensidad. Reduce el grosor de los discos y puede causar puntas o “picos” en las vértebras, lo cual produce dolor.

Sin embargo, muchas veces la artrosis no causa incomodidad. El uso correcto de la espalda y la buena postura pueden reducir considerablemente la artrosis relacionada con el envejecimiento.

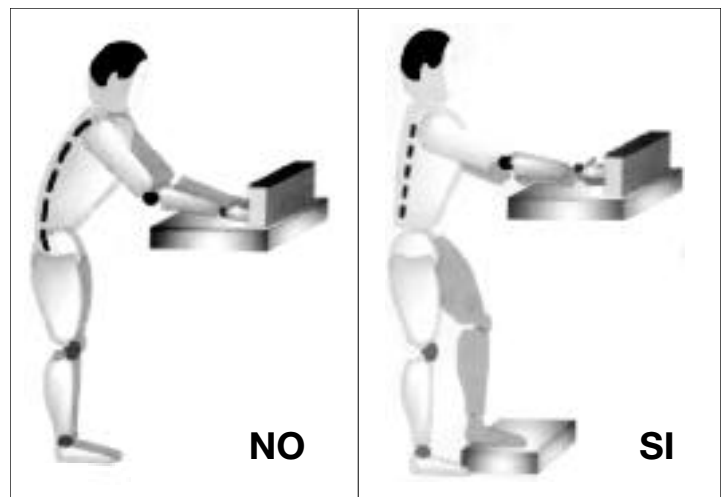
La tensión y los problemas emocionales de la vida diaria tienen mucho que ver con el dolor de espalda. Las preocupaciones por motivos económicos o familiares y el cansancio pueden causar un espasmo en la espalda.

Otras causas de diferente origen que pueden afectar a la espalda causando dolor. Así tenemos: causas de origen inflamatorio y degenerativo son enfermedades como la espondilitis, la colitis ulcerosa, lumboartrosis. Causas de origen congénito (la espina bifida, la espondilosis, etc.); causas de origen metabólico (la osteoporosis, la enfermedad de Paget, etc.). También en otras ocasiones problemas con órganos ajenos a la espalda como la próstata, el útero y los ovarios pueden ocasionar dolor referido en la espalda.

¿Cuáles son los síntomas?

Agudos, cuando el dolor tiene un inicio brusco que aparece normalmente durante un esfuerzo pudiendo extenderse hacia las nalgas. Empeora con los movimientos y con la tos mejorando con el reposo. Existe cierta limitación de los movimientos de la columna y de la elevación de la pierna. El episodio suele afectar a un solo costado.

Crónicos, cuando produce una situación de desequilibrio. Se da un dolor constante o progresivo, bilateral o alterno. Empeora por la noche y en reposo. Rigidez lumbar matutina. Limitación de los movimientos de la espalda y de la elevación de la pierna. Atrofia muscular, en casos avanzados.



¿Cómo es el dolor?

El dolor muy intenso, repentino, penetrante y tirante, domina toda la zona lumbar, de manera que no se puede distinguir qué duele exactamente. En reposo y bajo calor disminuye un poco, pero vagamente, siempre está presente y responde al más mínimo movimiento. Un lumbago aumenta en movimiento, pero en muchos casos es tan intenso que puede atormentar incluso en reposo.

¿Qué duele? La zona lumbar, hasta las nalgas. A veces el dolor se extiende hasta las piernas y puede ser tan intenso que llegue a producir náuseas.

¿Cuándo aparece el dolor? Generalmente al agacharse para coger un peso aunque otras veces lo hace sin motivo aparente. Generalmente se inicia tras notarse un “chasquido” en la zona lumbar y se sigue de un intenso dolor en esa zona, que impide a la persona afectada enderezarse y caminar. Esta circunstancia, obliga a guardar reposo en cama. A menudo al erguirse tras un trabajo prolongado en postura encorvada; al levantar peso con una torsión simultánea del tronco; al saltar y hacer deportes que requieren flexiones y torsiones del tronco; o al entrar y salir de coches muy bajos.

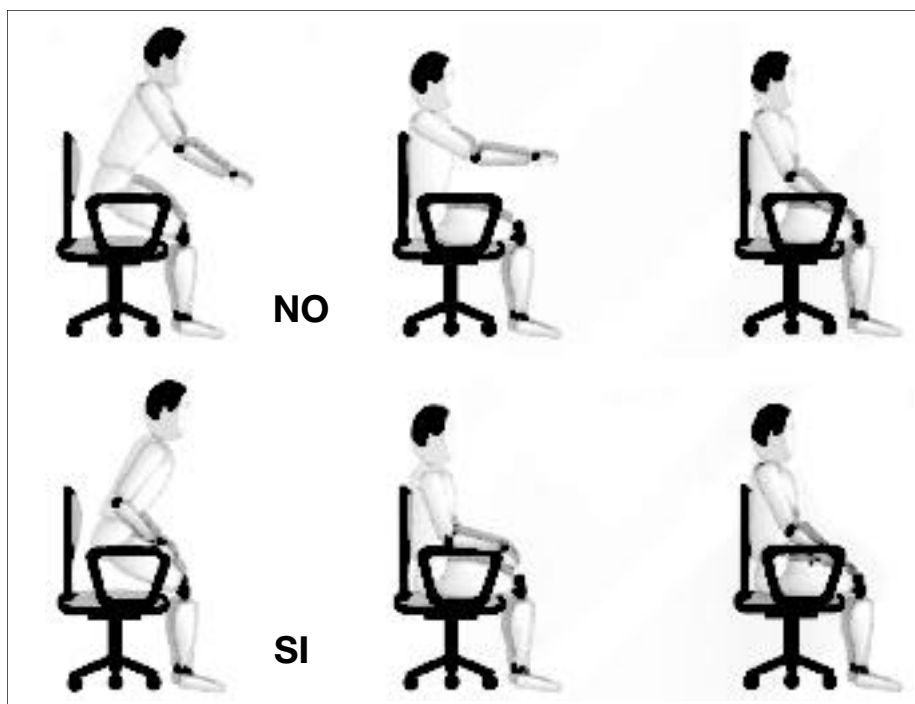
¿Qué desencadena el dolor? La presión de un disco o de una parte desgarrada de él sobre la raíz de un nervio.

¿Cómo responde el cuerpo a ese dolor? Con la fijación refleja inmediata, siendo a menudo tan intensa que la persona afectada no puede erguirse y tiene que permanecer en una postura estafalariamente desviada. En la mayoría de los casos, ésta no empieza a relajarse hasta varios días después.

Lumbago y Ciática

Entre las consecuencias de las alteraciones de los discos en la columna vertebral figura la ciática, dolor que baja desde las nalgas a lo largo del costado posterior del muslo para en la corva desplazarse hacia afuera y atravesar la pantorrilla, pudiendo llevar hasta el maléolo externo. El dolor aparece en movimiento, sobre todo al agacharse. Al acercar la rodilla al vientre o levantar una pierna tumbado de espaldas. El dolor puede aumentar con el frío. La presión en la raíz nerviosa, el lugar donde el nervio sale de la vértebra, es el desencadenante, y hace que el nervio se inflame, se hinche y quede todavía más pinzado. El cuerpo responde según el grado: en un ataque de dolor agudo e intenso, con una postura fijada a la fuerza que puede tener un aspecto completamente desviado; frecuentemente con cojera. Con una tensión defensiva de la musculatura dorsal y una posible debilidad muscular en la pierna.

Los dolores de ciática pueden ser muy variados, tanto en calidad del dolor como en la extensión de la zona dolorida, que normalmente se limita a un lado, pero a veces abarca los dos. Estos dolores radican siempre en un problema postural, lo cual explica por qué se puede influir positivamente mediante la corrección de la postura y posiciones de reposo.



Prevenir

Para prevenir hay que actuar sobre el puesto de trabajo, estableciendo un diseño de las tareas y actividades ergonómico.

La postura mantenida en sedestación –sentado– y en bipedestación –de pie– pueden ser motivo de dolor lumbar. De igual forma es posible que los factores psicológicos puedan añadirse y a veces condicionar la presencia de lumbalgias.

En postura sentada, no se utilizarán sillas con asiento alto o que estén muy separadas del plano de trabajo. Se evitará inclinarse hacia delante y hacia los lados y girar la espalda. Se intentará estar sentado con la espalda ligeramente reclinada manteniendo la columna lumbar apoyada sobre el respaldo y teniendo las rodillas un poco más altas que las caderas. Los pies deberán estar apoyados en el suelo, o mejor en un reposapiés, alternando el pie apoyado.

En posición de pie, se evitará estar en la misma posición durante mucho tiempo y, si es así, sería conveniente utilizar un soporte para mantener un pie más adelantado y elevado que otro, alternándolo. Doblar las rodillas sosteniendo el peso junto al cuerpo. Utilizar un taburete si hay que levantar paquetes por encima de los hombros. Usar zapatos sin tacón alto y cómodos.

Para prevenir, en consecuencia, hay que evitar las posiciones anómalas que pudieran causar fatiga muscular y esfuerzo postural.

¿Cómo actuar?

Las primeras medidas

- Tumbarse de espalda sobre una bolsa de agua caliente o una almohadilla eléctrica, con las piernas levantadas y apoyadas sobre un soporte. Caderas y muslos deben estar en un ángulo de 90 grados.
- Reposo en cama
- Cataplasmas calientes, en combinación con reposo libre de tensiones musculares.
- Si es posible, ponerse boca abajo sobre el canto acolchado de una mesa o el respaldo de una butaca pesada, y dejar que la pelvis cuelgue suelta.

Criterios básicos

- Lo más importante es enderezar la pelvis y la columna lumbar, especialmente en la posición sentada, pero también de pie.
- Caminar y moverse es mucho mejor que estar sentado.
- La cama debe permitir reposar sin carga.
- Tendido de espaldas poner un pequeño cojín por debajo de las vértebras lumbares para descargarlas.
- En caso de dolores de ciática, dormir abrigado.
- Controlar la situación y la postura en el lugar de trabajo, concretamente la altura de la superficie de la mesa y la silla.

Cuándo y cómo hacer ejercicio

Mientras dura el dolor agudo el ejercicio está contraindicado, hay que hacer reposo, pero es fundamental en la lumbalgia crónica para prevenir ataques posteriores.

Es recomendable regresar gradualmente a las actividades normales, incluyendo el ejercicio. Con ellos se mejorará la movilidad, la coordinación motora, la fuerza muscular y la resistencia al esfuerzo.

El ejercicio es importante para la salud general y puede ayudar a bajar de peso, si es necesario. Incluso si los síntomas son de moderados a leves, se pueden realizar las siguientes actividades físicas sin lastimar o tensionar la espalda:

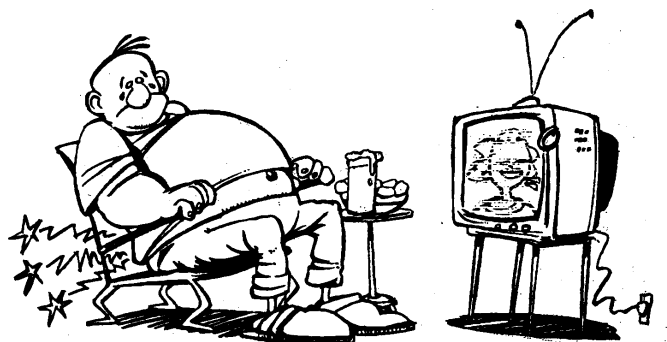
- Caminar distancias cortas
- Usar la bicicleta fija
- Nadar

junio 2000

PRÓXIMAS GUÍAS SOBRE LA ESPALDA

- Buenos hábitos. Recomendaciones posturales.
- Protocolo médico. Revisiones médicas de espalda.

SI



NO