

Dr. Alfonso Riojas
Traumatólogo de la Unidad de Columna
Hospital Quirón Donostia
943 43 71 00
www.quiron.es

Cuidar la espalda en la tercera edad

La prevención durante toda la vida es fundamental para el cuidado de la columna vertebral, que sufre con cada uno de nuestros movimientos, si estos no se realizan adecuadamente. Para ello, es importante llevar una vida sana y realizar ejercicio físico controlado para mantener el tono muscular de la espalda. Aún así, hay trastornos inherentes a la edad que producen dolores y dificultan la realización de las actividades diarias de los más mayores.

Trastornos más habituales

Con la edad, aumentan los dolores de espalda y la dificultad para realizar actividades cotidianas, normalmente provocados por la osteoporosis y la artrosis, acompañados con frecuencia de una estenosis (estrechamiento) del canal, que provoca dolores en los miembros inferiores y dificultad para caminar.

También son habituales los aplastamientos vertebrales y las deformaciones degenerativas de la columna (escoliosis, espondilolistesis, cifosis, ...).

Prevención y tratamiento

Para evitar mayores agresiones sobre la columna en estas situaciones se recomienda realizar ejercicios suaves de gimnasia, preferiblemente en el agua, y acudir a un fisioterapeuta u osteópata que aconsejará sobre el uso de una faja elástica con refuerzo posterior y ayudará a corregir las posturas y movimientos que más dañan la columna.

Si los dolores persisten se debe consultar un médico especialista para descartar problemas más graves y menos frecuentes, como son lesiones óseas de tipo tumoral o canceroso y realizar un buen diagnóstico. Para reducir el dolor crónico y mejorar la sintomatología sin dañar la columna, se recomienda el tratamiento basado en tracciones e infiltraciones, que aplicamos con éxito desde hace años en el Hospital Quirón San Sebastián.