

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

Cuidar la espalda en el trabajo

La prevención durante toda la vida es fundamental para el cuidado de la columna vertebral, sobre todo en determinadas profesiones, en las que se deben levantar cargas de manera habitual. Por ello, es importante encontrar un hueco en nuestra rutina diaria para el ejercicio físico. En concreto “la natación, bicicleta y gimnasia están especialmente recomendadas para mantener el tono muscular en la espalda” nos cuenta el Dr. Alfonso Riojas, traumatólogo especializado en columna del Hospital Quirón San Sebastián, siempre bajo la supervisión de un especialista para la correcta ejecución de los movimientos.

El esfuerzo que realiza la espalda al levantar un peso es enorme “se considera que un peso levantado en flexión representa una carga de hasta 10 veces más los discos intervertebrales” explica el traumatólogo de Quirón, “para evitar daños en la columna los pesos se deben levantar con las piernas flexionadas y acercando la carga al cuerpo”. La visita a un médico experto en medicina del trabajo que nos enseñe cómo realizar los distintos movimientos y mantener una buena postura tanto sentados como de pie ayuda a prevenir futuras lesiones.

Patologías más frecuentes

Las personas que someten la espalda a grandes cargas de manera frecuente “son más propensas a sufrir lesiones a nivel músculo ligamentoso de la región lumbar y en los discos intervertebrales (hernias, protusiones, fisuras), y en menor frecuencia, lesiones óseas” apunta el Dr. Riojas.

En caso de lesiones ya existentes, se recomienda evitar en la manera de lo posible los esfuerzos sobre la espalda, y si es inevitable, se aconseja el uso de una faja elástica con refuerzo posterior. Al contrario de la creencia popular, permanecer de pie durante varias horas seguidas no es directamente perjudicial para la columna, salvo en el caso de que exista ya alguna lesión.

Si los dolores son crónicos, es fundamental recurrir a un especialista que realice un diagnóstico y determine el tratamiento más adecuado. Existen opciones terapéuticas menos agresivas como las tracciones e infiltraciones con antiinflamatorios y ozono, y en determinados casos es necesario recurrir a la cirugía, cuyas técnicas mínimamente invasivas reducen los riesgos y el tiempo de recuperación. Todas estas técnicas se aplican con éxito desde hace años en la Unidad de Columna del Hospital Quirón Donostia.