

you can
Canon *PowerShot*
SX100 IS



▶ **Capta cada sonrisa**

ELECCIONES
08

CONSULTA LOS RESULTADOS

ep europa press

www.europapress.es

Miércoles, 12 de marzo 2008

En esta sección

NACIONAL



INTERNACIONAL



ECONOMÍA



epsocial



DEPORTES



GENTE



CULTURA

SALUD

INNOVACIÓN

LENGUAS

OTR Press

BLOGS

COMUNICADOS

Salud

SEGÚN EXPERTOS

Un 75% de la población sana mostraría anomalías en su espalda si se hiciera una resonancia



Foto: EP

BILBAO, 11 Mar. (EUROPA PRESS) -

El médico especialista de Medicina Física y Rehabilitación y responsable del servicio de Rehabilitación del hospital San Juan de Dios de Santurtzi, Ander Álava, advirtió hoy de que entre el 70 y el 75 por ciento de la población sana mostraría anomalías en su espalda si se hiciera una resonancia magnética, lo que no significa que este aspecto tenga que llevar aparejadas patologías o simplemente problemas de dolor lumbar.

Álava, que ofrecerá mañana una conferencia sobre el dolor de espalda en el marco del 'Aula de Salud' del hospital San Juan de Dios de Santurtzi, explicó que "el verdadero manejo de los problemas de dolor de espalda lo tiene el paciente" y señaló que "en la práctica

mayoría de los casos, el poder llevar una vida normal depende de si éste atiende o no a unas normas de prevención y de higiene postural básicas".

Asimismo, el médico indicó que entre el 80 y el 85 por ciento de la población entre los 30 y los 50 años va a tener un episodio de dolor de espalda en su vida. Según dijo, este problema se da más en hombres, "pero se está apreciando un aumento en la incidencia de esta dolencia entre las mujeres, debido, fundamentalmente, a la mayor incorporación de la mujer al mercado laboral y al aumento de su actividad física".

FACTORES DE RIESGO

Álava señaló que el principal factor responsable del dolor agudo de espalda suele ser la sobrecarga traumática de ésta, provocada en muchas ocasiones "por levantar cargas pesadas en el trabajo o por desempeñar una actividad laboral expuesta a vibraciones de máquinas pesadas, taladros, etc".

Por otro lado, indicó que en los pacientes con dolor lumbar crónico, se aprecia un cierto miedo a desarrollar nuevos episodios y a que esto acabe suponiendo una incapacidad laboral. Dentro del dolor crónico, el médico dijo que entre los 30 y los 50 años de edad, la demanda de actividad física, especialmente en los individuos varones, es alta.

"Este factor de sobrecarga mecánica se une al hecho de que el cuerpo humano, a partir de los 25 años de edad, comienza a perder agua de sus tejidos, proceso que también afecta a los discos intervertebrales, que van perdiendo sus cualidades y función en un proceso degenerativo más o menos acusado", precisó, para añadir que esta involución natural "no tiene que implicar necesariamente procesos dolorosos".

EJERCICIO COMO TERAPIA

Álava aseguró que un buen método para evitar nuevos episodios de dolor de espalda en pacientes con dolor crónico es el ejercicio físico. "Éste no disminuye la incidencia de esta dolencia pero sí aumenta la tolerancia al dolor, el dolor es menos intenso y se registran menos recidivas", aseveró.

El especialista incidió también en que las personas deben hacer un mayor hincapié en su vida diaria en la higiene y en los cuidados posturales. Así, advirtió de que "una mala postura en un momento determinado no suele provocar ningún daño, pero una mala postura repetida infinidad de veces a lo largo de los años sí puede desembocar en una dolencia". Por ello, dijo que es "fundamental" no cargar la espalda con una tensión mecánica excesiva, mantener un buen tono muscular y tratar de mantener una espalda con una cierta elasticidad.

El experto apuntó que es "más conveniente para la espalda flexionar las rodillas y agacharse con la espalda recta", así como que "no basta con estar sentado sino que también se ha de estar respaldado, ya que de otra manera, la tensión que tiene la espalda cuando una persona no está respaldada es mayor que la que se registra cuando esa misma persona permanece de pie".

Además, sostuvo que cuando se coge peso o se tose, "ayuda mucho efectuar una compresión abdominal, ya que esta acción tiene un efecto similar al que realizaría una faja, equilibrando las tensiones finales que soportará la espalda".

También llamó la atención sobre la adecuación del mobiliario de los hogares "que en muchas ocasiones, está más enfocado a la forma que a la función y esto obliga a la espalda a esfuerzos añadidos y continuados en el tiempo", dijo, para añadir que camas, encimeras y lavabos excesivamente bajos que obligan a gestos en flexión repercuten en la salud de la espalda.

AULA DE SALUD

Aula de Salud es una serie de conferencias de educación sanitaria del hospital San Juan de Dios, gratuitas y

Y olvídate de tu hipoteca durante un año
podrás ganar 12.000 euros

Suscríbete a las noticias de Salud en tu entorno:













Titulares en tu Web - Boletín Personalizado

Más Noticias | Más Leídas

- Indemnizarán a la familia de una mujer que murió de cáncer a los 15 días de ser diagnosticada
- Valencia analizará desde hoy la producción de implantes médicos personalizados en 48 horas
- Unos 300 especialistas asisten desde hoy en Huelva al 'VIII Foro Iberoamericano de Cardiología'
- Defensor del Paciente pide al Principado la retirada del médico hasta aclarar las causas del bebé fallecido en el HUCA
- (Avance) Soria critica que se pueda ser objeto para realizar abortos por la mañana y llevarlos a cabo por la tarde
- CyL crea un registro de instrucciones para que cada persona decida si se le aplican medidas para prolongar su vida
- El Hospital Clínico de Valencia es la Sede del Grupo Español de Reconstrucción Mamaria Avanzada
- La Sociedad Española de Neurología nombra vicepresidente segunda a una doctora del Hospital de la Arrixaca de Murcia
- El Hospital del Mar de Barcelona niega el aborto a una discapacitada psíquica "por no atender a los supuestos legales"
- La Campaña por el Derecho al Aborto entregará hoy en los juzgados de Barcelona más de mil autoinculpaciones
- La Campaña por el Derecho al Aborto entregará mañana en los juzgados de Barcelona más de mil autoinculpaciones
- El Hospital Trueta de Girona cierra preventivamente parte de la unidad de Neonatología por un virus respiratorio
- Fuster alerta sobre el aumento de muertes por enfermedades cardiovasculares que crecerán un 200% en los próximos años
- COMUNICADO: La mejor forma de combatir los productos milagro es evitar que salgan al mercado
- Junta de Andalucía dice que el caso del zumo Noni compete ahora a las autoridades judiciales tras

abiertas al público en general, que transmiten a los ciudadanos de la zona donde se ubica el centro sanitario, temas importantes de educación sanitaria.

Las próximas conferencias previstas tratarán los hábitos de vida saludables, las consultas ginecológicas más frecuentes y los aspectos más importantes y prácticos de la dependencia. Esta iniciativa se enmarca dentro del programa de actividades de promoción de la salud del hospital.

El Alivio de Mis Dolores

Pain@Gone Alivia el dolor en 5 minutos de uso y dura 2 a 3 años

Institut Neurològic BCN

La escoliosis, siringomielia y Arnold-Chiari se pueden detener.



Imprimir Enviar Comparte esta noticia:

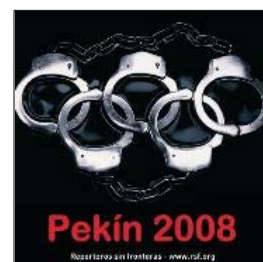
Suscríbete a las noticias de Salud en tu entorno:



Titulares en tu Web | Boletín Personalizado

AHORA EN PORTADA...

EP SOCIAL ■ Política Social ■ RSC ■ ONG y Asociaciones ■ Obra Social ■ Fundaciones



PROMOVIDO POR RSF
Hoy se celebra el primer Día Internacional por la Libertad de Expresión en Internet
 Hoy, 12 de marzo, se celebra el primer Día Internacional por la Libertad de Expresión en Internet, una conmemoración promovida por Reporteros sin Fronteras para denunciar que aún hay 63 ciberdisidentes encarcelados por hacer uso de este derecho en la Red.



Ecologistas asegura que el barco está roto y que la proa ha caído 15 metros más de profundidad



Las mafias ganan 100.000 euros por cada cayuco que sale de África a Canarias con 150 inmigrantes a bordo

Vídeos destacados

ONGs denuncian que el 87% de las españolas que trabajan fuera de casa asumen solas las tareas domésticas

[Ver más vídeos](#)

DEPORTES ■ Fútbol ■ Motociclismo ■ Fórmula 1 ■ Baloncesto ■ Tenis ■ Balonmano ■ Golf ■ Atletismo ■ Ciclismo



Torres sentencia al Inter de Milán en la 'Champions'
 El Liverpool certificó su pase a la siguiente fase de la Liga de Campeones después de ganar (0-1) en su visita al Inter de Milán en la vuelta de los octavos de final con un gol de Fernando Torres, que terminó por decidir un choque que los ingleses supieron controlar de principio a fin.



El Getafe, a por los cuartos de final



DKV y Akasvayu encarrilan su clasificación, el Pamesa pierde y el Gran Canaria se complica

Vídeos Deportivos

Perea cree que los árbitros "protegen más a otros jugadores" que a Agüero

[Ver más vídeos](#)

GENTE



CUMPLIRÁ 50 AÑOS EL VIERNES
Alberto de Mónaco se casará en septiembre, según la revista Point de Vue
 MADRID, (REUTERS/EP) El príncipe Alberto de Mónaco se casará en septiembre con su novia, la antigua campeona olímpica de natación Charlene Wittstock, publicó el martes un medio francés.



Depp, Farrell, Law se ofrecen a finalizar el filme de Heath Ledger



Madonna ingresa en el Salón de la Fama del Rock and Roll

PASARELA CIBELES 08

Vídeos de Gente

Belén Esteban ya tiene diseñador para su vestido de novia

[Ver más vídeos](#)