

# 10 HECHOS SOBRE EL DOLOR DE ESPALDA

por [LaFisioterapia.net](http://LaFisioterapia.net)

info facilitada por Mary O'Keeffe y col.

## 1 EL DOLOR DE ESPALDA ES COMÚN

El dolor de espalda puede ser muy doloroso y te preocupa, pero la realidad es que es muy común y rara vez peligroso. El 84% de la población mundial experimentará dolor de espalda en algún momento, siendo igualmente común en todos los grupos de edad

## 2 LAS PRUEBAS DE IMAGEN SON RARA VEZ NECESARIAS EN EL DOLOR DE ESPALDA Y PUEDEN SER CONTRAPRODUCTIVAS

Las pruebas de imagen (radiografía, resonancia...) son necesarias sólo en caso de patología grave (cancer, fracture, infection), que es un 1% de los casos. Casi siempre muestran algo y se relaciona erróneamente con dolor de espalda. Muchas veces los hallazgos son normales en personas sin dolor

## 3 LA ESPALDA NO ES TAN VULNERABLE AL DAÑO COMO PIENSAS

La mayoría de la gente piensa que la columna necesita protección. La investigación ha demostrado que las estructuras de la espalda no "se salen de su sitio". Esto es incorrecto y ha llevado al miedo, sobreprotección, evitación y discapacidad

## 4 LA ESPALDA ESTÁ DISEÑADA PARA DOBLARSE Y LEVANTAR PESO

De la misma manera que una persona puede tener una rodilla dolorida tras una actividad a la que no se está acostumbrado, la gente puede tener dolor de espalda cuando levantan algo de manera extraña o algo a lo que no están acostumbrados. La clave está en practicar y dejar que el cuerpo se acostumbre a diferentes cargas

## 5 PUEDES TENER DOLOR DE ESPALDA SIN DAÑO O LESIÓN

El dolor se puede activar por muchos factores: físicos, psicológicos, estilo de vida y vida social. Esto significa que podrías sentir más dolor cuando te mueves o tratas de hacer algo, aunque no estás dañando tu espalda

## 6 NO LO TRATES CON REPOSO O TENGAS PRISA PARA OPERARTE

Hay fuerte evidencia de que manteniéndote activo y volviendo a todas las actividades habituales de forma gradual es importante para la recuperación. La cirugía rara vez es una opción. Una opción no quirúrgica, que incluya ejercicio/actividad, debería ser siempre la primera opción

## 7 EL EJERCICIO ES BUENO PARA EL DOLOR DE ESPALDA, PERO LA GENTE LE TIENE MIEDO

El ejercicio es útil para el dolor de espalda, y el mejor es el que más disfrutes. Más de 30 min al día es lo más beneficioso, pero cualquier cantidad que puedas manejar será beneficiosa

## 8 MEDICINAS POTENTES NO TIENEN POTENTES BENEFICIOS

La investigación ha demostrado que los analgésicos potentes no proporcionan más alivio del dolor que otras opciones más simples, y de hecho tienen un mayor potencial de ser dañinos

## 9 COMPRADOR TEN CUIDADO: INTERNET, MODAS Y OPORTUNISMO

Muchas cosas no han sido todavía estudiadas, así que estás potencialmente tirando el dinero, y lo que ha sido estudiado ha sido con resultados que no impresionan

## 10 EL DOLOR DE ESPALDA PUEDE MEJORAR

Por supuesto, te puedes lesionar la espalda, pero ten confianza en que mejorará

Twitter: [@MaryOKeeffe007](https://twitter.com/MaryOKeeffe007) [@fisioterapianet](https://twitter.com/fisioterapianet)

