



LAS PATOLOGÍAS CARACTERÍSTICAS DEL INDIVIDUO MODERNO - IV - DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda es un problema muy frecuente en nuestros días puesto que bajo esta generalización se incluyen una gran variedad de patologías. Este amplio abanico abarca desde dolores originados por problemas óseos, como hernias o en las distintas zonas de la columna vertebral, hasta otros de origen muscular, como contracturas, o los secundarios a otras patologías, como es el caso de dolor de espalda por artrosis, por ejemplo.

El ritmo de vida que llevamos actualmente nos exige una constante actividad, sea física o mental, que implica un desgaste a todos los niveles así como una sobrecarga y la adopción de hábitos no correctos. Vamos con prisas para llegar a todo y muchas veces actuamos por actos reflejos sin prestar atención a los movimientos que hacemos o a las posturas que adoptamos.



Contracturas musculares, traumatismos, sobrecarga, degeneración de las vértebras o deformidades de la columna suelen ser las causas más habituales del dolor de espalda y en muchos casos estos dolores se relacionan con la tensión o la lesión en un músculo o ligamento.

Por **contractura** entendemos "la contracción involuntaria, duradera o permanente de uno o más grupos musculares, que mantiene la parte respectiva viciosa, difícil o imposible de corregir por movimientos pasivos", es decir, le pedimos al músculo un esfuerzo superior al que puede soportar y esto hace aumentar el tono muscular de forma forzada y persistente. Esta exigencia puede ser puntual aunque intensa, como por ejemplo levantar algún peso, o bien de menor intensidad pero más prolongada, como es el mantenimiento de determinadas posturas que adoptamos al estar sentados o de pie mucho rato, actitud muy frecuente en horas de trabajo. Podemos, además, empeorar la contractura si se da el factor añadido de debilidad muscular; si el músculo no está bien nutrido y es poco resistente se lesionará con facilidad al exigirle esfuerzos que no está capacitado para realizar.

Otra de las patologías más frecuentes que encontramos hoy en día en consulta es la que se sitúa a lo largo de la **columna vertebral**. Si la parte afectada corresponde a alguna de las siete vértebras cervicales nos encontraremos con distintas manifestaciones como, por ejemplo, dolores de cabeza o mareos, entre otras, mientras que si el problema se localiza en la zona de las doce vértebras dorsales sentiremos dolor en la parte central del dorso. Sin embargo, dentro de este apartado los dolores más habituales corresponden a la **lumbalgia**, o dolor en la parte baja de la espalda. Según las estadísticas el 80% de la población sufre o sufrirá algún episodio de dolores lumbares en algún momento de su vida y este problema representa una de las principales causas de baja laboral en occidente. A menudo olvidamos

que esta parte del cuerpo es una zona muy vulnerable y sin darnos cuenta la sometemos a sobreesfuerzos, malas posturas y movimientos físicos inadecuados.

El lumbago suele tener un origen mecánico-funcional aunque puede asociarse a distintas causas, como hernias discales (dislocación total o parcial de un disco intervertebral), lesiones de ligamentos, inserciones musculares... Hay que destacar también que el sobrepeso o la falta de ejercicio juegan aquí un papel importante. El dolor en esta zona suele aparecer de forma brusca o progresiva, según sea su origen, con irradiación generalmente hacia los glúteos y las piernas, con contractura muscular y limitación del movimiento.

Si bien las características físicas personales

y los antecedentes familiares de cada uno son determinantes a la hora de enfermar y definir de qué la patología también es cierto que los factores emocionales y sociales ejercen aquí su influencia. El estrés, la ansiedad, la depresión, la insatisfacción, la ira, la frustración, el miedo o el desengaño, entre otras, son sólo algunas de las causas que pueden alejarnos de un óptimo estado de salud. Tan-

Cuando cargamos con más de lo que deberíamos nuestra espalda va llenando su mochila imaginaria hasta que con su dolor intenta avisarnos de que algo en nuestra actitud frente a la vida no va como debiera

to es así que nuestras pautas mentales pueden relacionarse con determinadas enfermedades. Sólo por citar algunos ejemplos podríamos decir que la rigidez puede traducirse en torticolis, el miedo y la baja autoestima en úlceras, el anclaje en el pasado y el apego a viejas ideas en estreñimiento mientras que el temor y el rechazo en diarrea. En este contexto la espalda representa el apoyo de la vida: un problema en la parte superior puede relacionarse con el sentimiento de falta de apoyo emocional, en la parte media, con culpa o sensación de carga, mientras que en la parte inferior puede estar indicándonos el miedo a la falta de apoyo económico. No hay duda de que cuando cargamos con más de lo que podemos, debemos o en cualquier caso nos correspondería nuestra espalda va llenando su mochila imaginaria hasta que con su dolor intenta avisarnos de que algo en nuestra actitud frente a la vida no va como debiera.

Rosa M. Canas

La terapia que ayuda a crecer y madurar desde dentro de ti

AURASOMA
Carmen Salinero

Medicina Tradicional China · Naturopatía
Acupuntura
Terapia Floral

Rosa M. Canas
Naturópata.
Graduada por C.E.N.A.C.