

## **16 de octubre, Día Mundial de la Columna Vertebral**

### **NOTA DE PRENSA**

#### **EL DOLOR LUMBAR, SEGUNDO PROBLEMA DE SALUD CRÓNICO EN ESPAÑA, SEGUIRÁ CRECIENDO EN PREVALENCIA POR LA OBESIDAD, LA VIDA SEDENTARIA Y LA DEBILIDAD MUSCULAR**

- **La lumbalgia genera más de 2 millones de consultas al año en Atención Primaria y representa la principal causa de incapacidad laboral en personas menores de 45 años.**
- **Si bien un 80% de la población sufrirá un episodio de lumbalgia a lo largo de su vida, solo un pequeño porcentaje necesitará un tratamiento invasivo.**
- **La Sociedad Española de Columna Vertebral recuerda que tener unas normas de higiene postural correctas, evitar el sobrepeso, descansar adecuadamente y realizar actividad física, el mejor tratamiento frente al dolor lumbar mecánico.**

**Madrid, 16 de octubre de 2023.-** La lumbalgia es una patología que produce dolor en la parte baja de la espalda, entre el límite inferior de las costillas y la zona glútea. Una de las principales dolencias de espalda que genera en España más de 2 millones de consultas al año en Atención Primaria y representa la principal causa de incapacidad laboral en personas menores de 45 años. Hay datos que apuntan a un promedio de más de 50 millones de jornadas laborales perdidas por lumbalgia, con los costes que eso conlleva.

“Hablamos, sin duda, de un problema de salud pública”, señala el presidente de la Sociedad Española de Columna Vertebral, el Dr. Luis Álvarez Galovich, “ya que aproximadamente un 80% de la población sufrirá un episodio de lumbalgia a lo largo de su vida, si bien solo un pequeño porcentaje necesitará un tratamiento invasivo”. Y es que el dolor lumbar es el segundo problema de salud crónico en nuestro país, cuya prevalencia tiene visos de seguir aumentando por factores de riesgo como la obesidad, llevar una vida sedentaria y la falta de ejercicio, una mala higiene postural y la debilidad muscular.

La prevalencia de esta patología es más alta en mujeres que en hombres, y en la mayoría de los casos el origen es inespecífico. Las causas más frecuentes del dolor lumbar son las mecánicas (hernia discal, traumatismo o lesión, problemas posturales), aunque

también existen otras recurrentes como las inflamatorias (problemas reumáticos) o las viscerales (por un cólico, una pancreatitis o una úlcera de estómago).

### **La prevención, el mejor tratamiento para los problemas de espalda**

La Sociedad Española de Columna Vertebral recuerda que tener unas normas de higiene postural correctas, evitar el sobrepeso, descansar adecuadamente y realizar actividad física, se convierten en el mejor tratamiento posible frente a la lumbalgia mecánica. Practicar deportes aeróbicos, como pilates o natación, o simplemente caminar, reduce el dolor, el estrés y la ansiedad que puede llegar a provocar en los pacientes el dolor lumbar.

Para el Dr. Álvarez, “las dolencias de espalda debemos abordarlas de forma multidisciplinar y global, realizar un correcto diagnóstico y proponer un tratamiento ajustado a cada paciente. La mayoría se pueden tratar de forma conservadora, sin llegar a la cirugía”.

### **Sobre la Sociedad Española de Columna**

La Sociedad Española de Columna Vertebral es la sociedad científica que agrupa a médicos y cirujanos especialistas en el diagnóstico, prevención y tratamiento de las enfermedades de la columna vertebral.

Entre sus objetivos está el intercambio de conocimientos entre profesionales y el acceso a información científica, y acercar a los ciudadanos el conocimiento de las enfermedades relacionadas con la columna vertebral.

### **Para más información:**

#### **Gabinete de prensa de la Sociedad Española de Columna Vertebral:**

Celia Ruiz (654 74 64 73)

[comunicacion@secolumnavertebral.org](mailto:comunicacion@secolumnavertebral.org)