

15 de noviembre, Día Mundial del Dolor Lumbar

NOTA DE PRENSA

EL DOLOR LUMBAR, LA SEGUNDA CAUSA DE VISITAS EN ATENCIÓN PRIMARIA, 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 requerirá un tratamiento invasivo.
- La Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) recuerda que tener unas normas de higiene postural correctas, evitar el sobrepeso, descansar adecuadamente y realizar actividad física, es el mejor tratamiento frente al dolor lumbar mecánico.
- Precisamente el dolor lumbar es uno de los temas que están tratando los expertos en columna hasta el sábado en Madrid, en el Curso 'Diploma Ibérico de Columna' que organiza el GEER en colaboración con la Sociedad Portuguesa de Columna Vertebral, el único título equivalente y convalidable a nivel nacional con el Diploma Europeo de la European Spine Society.

Madrid, 14 de Noviembre de 2024.- 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, con motivo de la celebración este viernes 15 de noviembre del Día Mundial del Dolor Lumbar. “La patología de la espalda más importante es el dolor lumbar, agudo o crónico, que muchas veces se produce no por problemas estructurales, sino por problemas de

deshabitación”, afirma. De hecho, el dolor lumbar es el segundo problema de salud crónico en España que más visitas a Atención Primaria genera, y 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.

Según los datos del GEER, 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. “Una falta de musculación, la vida sedentaria que llevamos, el estrés, la ansiedad... todo eso hace que se acabe teniendo problemas de espalda y dolores que realmente, no tienen por qué estar relacionados con una hernia de disco o un disco enfermo o similar”, puntualiza Álvarez.

El dolor lumbar crónico es un dolor que nace en la zona lumbar baja y persiste en el tiempo, y suele surgir a partir de los 40 años por la degeneración de los discos intervertebrales y las articulaciones posteriores.

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”.

Curso ‘Diploma Ibérico de Columna’ en Madrid

Precisamente el dolor lumbar es uno de los temas que están tratando los expertos en columna hasta el sábado en Madrid, en el Curso ‘Diploma Ibérico de Columna’ que organiza el GEER en colaboración con la Sociedad Portuguesa de Columna Vertebral, el único título equivalente y convalidable a nivel nacional con el Diploma Europeo de la European Spine Society.



Ambas sociedades científicas organizan cada año esta actividad formativa integral, que incluye la impartición de un primer bloque de contenidos en Portugal y que luego se completa con otros módulos y aprendizaje práctico en cadáver en nuestro país.

En esta 7ª Edición participan 33 ponentes entre los 4 módulos que se están celebrando en Madrid y unos 40 expertos en total entre todos los módulos (los anteriores se impartieron en julio en Lisboa). El Curso Ibérico de Columna incluye una actualización de conocimientos en torno a las patologías, diagnóstico y tratamiento de la columna vertebral, incluyendo 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 y entrevistas:

Gabinete de prensa de la Sociedad Española de Columna Vertebral:

Marta Franco (655 67 05 08) comunicacion@secolumnavertebral.org