

COMUNICADO

LA COLUMNA VERTEBRAL, MUCHO MÁS VULNERABLE EN INVIERNO

- En los meses de más frío (enero, febrero y marzo) muchas personas experimentan un aumento en los dolores de espalda, especialmente en la zona lumbar.
- Las temperaturas bajas pueden provocar una contracción de los músculos y ligamentos, lo que aumenta la rigidez en las articulaciones de la columna.
- Los ancianos, los trabajadores al aire libre y las personas sedentarias son quienes más lo sufren.
- La contracción muscular excesiva genera tensión en los discos intervertebrales y en las facetas articulares, aumentando el riesgo de episodios agudos de dolor lumbar o incluso de lumbago.
- Los expertos de la Sociedad Española de Columna (GEER) recomiendan hábitos saludables y medidas preventivas: “Mantenernos activos y proteger nuestro cuerpo del frío son claves para disfrutar de los meses invernales sin dolor”.

Madrid, 13 de enero 2025.- Enero, febrero y marzo suelen ser los meses más fríos en España. Con la llegada de estas gélidas temperaturas, muchas personas experimentan un aumento en los dolores de espalda, especialmente en la zona lumbar. Pero ¿por qué se produce? Este fenómeno no es casualidad y tiene una explicación médica.

Según explican los expertos de la Sociedad Española de Columna Vertebral, las temperaturas bajas pueden provocar una contracción de los músculos y ligamentos, lo que aumenta la rigidez en las articulaciones de la columna. “Además, el frío puede aumentar la sensibilidad del sistema nervioso al dolor. En condiciones de frío extremo, la disminución del flujo sanguíneo hacia los músculos y tejidos también contribuye a la aparición de molestias”, explica el Dr. Rafael Llombart, vocal de la Sociedad Española de Columna Vertebral y Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología en la Clínica Universidad de Navarra.

Por eso, la columna vertebral, como eje central del cuerpo, es especialmente vulnerable en invierno. La contracción muscular excesiva genera tensión en los discos

intervertebrales y en las facetas articulares, aumentando el riesgo de episodios agudos de dolor lumbar o incluso de lumbago.

Algunas personas son más propensas a sufrir dolor de espalda durante el invierno son:

- **Personas mayores:** Los procesos degenerativos, como la artrosis, se exacerban con el frío.
- **Trabajadores al aire libre:** La exposición prolongada al frío sin la protección adecuada puede aumentar las contracturas musculares.
- **Personas sedentarias:** Las personas con bajo nivel de actividad física suelen tener una musculatura de soporte más débil.

“Durante el invierno, muchas personas reducen su nivel de actividad física debido a la menor motivación para salir al aire libre. Este sedentarismo contribuye a la pérdida de fuerza muscular y flexibilidad, factores clave para mantener una columna sana. Cuando dejamos de movernos, los músculos que soportan la columna se debilitan, y las articulaciones pierden lubricación natural, lo que aumenta la rigidez y el riesgo de sufrir dolor”, señala el Dr. Llombart.

Pero ¿cómo podemos evitar el dolor de espalda en invierno? Aunque no podemos controlar las temperaturas, sí podemos implementar medidas para proteger nuestra columna y reducir el riesgo de dolor lumbar. Los especialistas del GEER recomiendan:

1. **Mantener una rutina de ejercicio:** Dedicar al menos 30 minutos al día a actividades que fortalezcan la espalda, como caminar, practicar yoga o realizar ejercicios de estiramiento de espalda.
2. **Abrigarse bien:** Usa ropa térmica para evitar la contracción muscular por el frío, especialmente si trabajas o realizas actividades deportivas al aire libre.
3. **Evitar el sedentarismo:** Haz pausas activas si trabajas desde casa o en la oficina para evitar la rigidez muscular.
4. **Calor localizado:** Usa mantas térmicas o parches de calor para relajar los músculos de la zona lumbar.
5. **Consultar a un especialista:** Si el dolor persiste o es recurrente, es fundamental acudir a un médico o fisioterapeuta para evaluar tu columna.

“El invierno puede ser un reto para nuestra columna, pero con hábitos saludables y medidas preventivas es posible minimizar el impacto del frío en nuestra salud lumbar. Mantenernos activos y proteger nuestro cuerpo del frío son claves para disfrutar de los meses invernales sin dolor”, concluye el especialista.



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) mfranco@euromediagrupo.es