

## NOTA DE PRENSA

### ¿Cómo afecta a la espalda del costalero la carga de kilos de los pasos en Semana Santa? Los expertos de la Sociedad de Columna Vertebral nos lo explican y dan recomendaciones para nazarenos y costaleros.

- Los especialistas del GEER alertan del riesgo de lesión lumbar y cervical que existe para el costalero al llevar la carga de los kilos del paso durante varias horas, ya que se producen microtraumatismos continuados.
- “Es una zona que va a sufrir mucho esfuerzo durante un período corto de tiempo al año, por tanto, debe estar muy bien preparada y tonificada”, afirman los expertos del GEER.
- Son frecuentes las contracturas a nivel cervical y en los trapecios, y también lesiones a nivel de rodilla o tobillos si se camina mal o se levanta el paso de forma incorrecta.
- En la parte lumbar, la ‘levantá’ del paso puede provocar hernias de disco, mientras que a nivel cervical, la carga de varios kilos a lo largo del día puede originar lesiones de las apófisis espinosas, de las articulaciones posteriores e incluso, la degeneración progresiva de los discos con el paso del tiempo.
- La mejor prevención para evitar lesiones es practicar habitualmente ejercicios que fortalezcan los músculos de la espalda y el core, y realizar los ensayos previos con el paso. Deportes como la natación, el remo, la bici estática y el pilates refuerzan la musculatura lumbar.

**-09 de abril de 2025.-** Estamos a pocos días de la celebración de la Semana Santa, una tradición muy arraigada en nuestra cultura y cuya celebración congrega a miles de visitantes en las principales capitales de España. Durante estos días, hay protagonistas cuya espalda puede verse seriamente resentida: los costaleros, los nazarenos y penitentes.

En el caso de los costaleros y costaleras (también cargadores o porteadores, según la provincia), las imágenes procesionales son llevadas en carga bien sobre el apoyo clásico de la columna cervical, o bien sobre los hombros. El número de kilos que puede llevar un costalero suele estar alrededor de los 30-40 kg, aunque en el paso más pesado (3.500 kg) pueden cargar hasta 64 kg cada uno. Por ello, en estas fechas, los especialistas de la Sociedad Española de Columna (GEER) advierten del riesgo que supone esta práctica para la columna de estas personas. “Realmente, entraña un mayor riesgo cuando

realizan los ejercicios de carga sobre la columna cervical, aunque también vemos muchas lesiones de costaleros a nivel de la columna lumbar”, afirma el doctor José M<sup>a</sup> López-Puerta, especialista del GEER en Sevilla y coordinador de la Unidad de Columna pediátrica y Adulta del H.U. Virgen del Rocío.

“El trabajo del costalero debe realizarse todo el año, y los ensayos son fundamentales, no es recomendable salir sin haber realizado ningún ensayo”, comenta también la doctora Inmaculada Vilalta, especialista del GEER en Barcelona y que, además, es costalera de la Hermandad de Jesús Nazareno de Mataró. “Cargamos una media de entre 30 y 40 kilos, por lo que es necesario un trabajo físico progresivo a lo largo del año. Es una zona que se somete a mucho esfuerzo durante un período corto de tiempo, por tanto, debe estar muy bien preparada y tonificada”, puntualiza la traumatóloga del Hospital Sant Joan de Deu.

En aquellos costaleros que llevan los pasos apoyando la región cervical en la trabajadera, la lesión en la parte lumbar se suele producir durante el momento del levantamiento brusco del paso con un salto (*levantá*), cuando el costalero pasa de estar en cuclillas flexionado a la posición erecta, provocando una fuerza de compresión máxima sobre el disco intervertebral. Esto puede originar una hernia de disco en aquellos discos que ya estén lesionados por problemas degenerativos, o bien que no estén afectados pero que se ven afectados por una mala postura al levantarse. Y a nivel cervical, influye mucho la carga del peso, ya que este impacto de la trabajadera supone para el costalero un microtraumatismo continuado durante varias horas a lo largo del día. “El apoyo máximo de la trabajadera se realiza sobre la séptima vértebra cervical, que es la más sobresaliente. El paso va ejerciendo por tanto una fuerza de tensión sobre la parte posterior de la columna cervical, lo que puede generar problemas como lesiones de las apófisis espinosas, de las articulaciones o la degeneración de los discos con el paso del tiempo”, explica el traumatólogo.

“Debajo del paso, es **muy importante la postura al colocarse** para evitar lesiones. La postura idónea es con los brazos hacia adelante sobre la trabajadera, con un ángulo de 130-135º con el pecho hacia adelante, y toda la zona del core debe estar activada, así protegemos la zona lumbar”, señala la Dra Vilalta. Igualmente, es imprescindible en estos casos **ajustar bien el costal sobre la columna cervical y colocarse bien en la levantá para que éste no se mueva y no se separe de la trabajadera**. El esfuerzo siempre ha de llevarse a cabo a través de la cintura lumbar, para evitar ese golpe directo y brusco en la columna cervical que puede causar problemas.

“Hay que ser consciente de que una mala levantada puede acarrear lesiones graves, incluso una fractura cervical. Debe mantenerse una buena postura de la espalda en las levantadas, igual que las rodillas, que hacen un movimiento de flexo-extensión y una caída incorrecta puede conllevar lesiones de rodilla e incluso en esguinces de tobillo”, remarca la especialista.

“Además de las posibles lesiones comentadas, vemos muy frecuentemente también en estos pacientes la **aparición de hematomas en la región cervical posterior**, hematomas que, con el paso de los años tienen tendencia a encapsularse y a desarrollar ese aspecto de morrillo tan característico que, a veces, vemos en los costaleros”, asegura López-Puerta.

Por tanto, los expertos inciden en la importancia, en primer lugar, de que el costalero se prepare previamente durante todo el año para adquirir una correcta musculatura de la columna, y lo haga realizando ejercicios que potencien la musculatura de la espalda y lumbar, especialmente, los músculos conocidos como los multifidos, que van desde la zona posterior de la columna cervical hasta prácticamente la pelvis. “Habitualmente podemos hacer abdominales, sentadillas, ejercicios de glúteos, de zancadas, de remo sentados, de hombros, planchas frontales y laterales, y ejercicios de puente. Y para preparar la musculatura cervical, podemos hacer ejercicios isométricos de la cervical con una toalla, haciendo fuerza para adelante y para atrás”, indica la Dra. Vilalta.

En segundo lugar, durante los días de la procesión, deben realizar estiramientos previos para conseguir que esta musculatura no esté contracturada, y ya al finalizar la procesión, es conveniente aplicar hielo local envuelto en un paño no directo sobre la piel para evitar el desarrollo de hematomas o que los pequeños microtraumatismos desarrollen una lesión en el tejido celular subcutáneo. También es conveniente tomar relajantes y analgésicos musculares durante los 48-72 horas posteriores para evitar el espasmo muscular fruto del esfuerzo. “En aquellos que noten mucho dolor o mucha tensión”, añade el traumatólogo sevillano, “es muy importante que recurran, no solo al fisioterapeuta para masajes o al hielo, sino también a las tracciones cervicales para conseguir relajar toda la musculatura cervical”.

Cuando se portan los pasos sobre los hombros sucede algo similar: debe estar bien almohadillado el reposo de la trabajadera en los hombros y la carga bien repartida, si bien los especialistas constatan que el riesgo de lesión en estos casos es menor. “La carga en este caso se reparte a nivel de los dos hombros sin pasar directamente por la cervical y se distribuye más lineal a partir de las vértebras T4-T5”, señala la Dra. Vilalta, “eso no quiere decir q no se puedan producir lesiones a nivel cervical”. Cuando se lleva solo con un hombro la tendencia es a levantar el hombro que carga y bajar el contrario, lo que debe evitarse por provocar inclinación de columna y una carga contralateral de la extremidad. Las lesiones que suelen producirse con la carga a hombros se localizan más en las clavículas y en los rodadores del hombro.

### **Cómo lo sufren los nazarenos**

También se ve afectada la espalda del nazareno o nazarena, que puede permanecer varias horas de pie según el recorrido de su Hermandad (hay cofradías que suman 14-15 horas en la calle). “Permanecer a pie parado obliga a que toda la musculatura lumbar baja debe estar bien desarrollada porque es la que entra en funcionamiento para mantener la columna lumbar erguida. Aquellos pacientes que tienen una musculatura con mucha infiltración grasa notarán durante los parones largos mucho dolor lumbar. Si esta musculatura es insuficiente, suelen aparecer las características lumbalgias y el nazareno tiende a inclinarse hacia adelante o se agacha para intentar cortar el espasmo muscular que soporta la musculatura en los clásicos ‘parones’”.

Para desarrollar esa musculatura, los expertos del GEER recomiendan la persona que vaya a procesionar como nazareno practicar ejercicios para fortalecer el core (sobre todo en abdominales y lumbares), así como la bicicleta estática, la natación, el remo o el pilates, tanto el clásico como con máquinas. “Todos estos ejercicios llevados a cabo

de forma regular y cíclica durante el año van a permitir tener una buena tonificación de la musculatura y sobrellevar mejor los esfuerzos puntuales que se hacen durante la Semana Santa”.

Por último, para mitigar el dolor que puedan sufrir durante esas horas tanto costaleros como nazarenos y penitentes, se pueden usar fajas de sujeción o lumbostatos que les ayuden a realizar la estación de penitencia lo mejor posible, “pero insistimos, es importante que aquellas personas que no están acostumbradas y que no hayan hecho durante todo el año una adecuada tonificación muscular eviten estos esfuerzos que a veces se pagan con lesiones”. “En nuestro caso, los costaleros llevamos dos fajas: una de varilla más fina en la parte lumbar, y encima una faja de tela que nos da un mayor soporte”, afirma la Dra. Vilalta.

### **Sobre 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 (disponibles audios para radios):**

Gabinete de prensa de la Sociedad Española de Columna Vertebral:

Marta Franco, 655 67 05 08