

NOTA DE PRENSA

Operación Salida de Agosto

CÓMO EVITAR QUE LOS VIAJES LARGOS TERMINEN CON DOLOR DE ESPALDA: LAS CLAVES SON LA MOVILIDAD Y LAS PAUSAS

- En su campaña de verano, el GEER recuerda que el problema no son las horas del trayecto, sino pasar demasiado tiempo sin cambiar de posición, y explica cómo el movimiento, las pausas y una manipulación prudente del equipaje ayudan a reducir las molestias de espalda y cuello.
- No existe una única postura que pueda mantenerse durante horas sin provocar cansancio: resulta más útil buscar una posición cómoda, apoyar la espalda, cambiar de posición con regularidad y hacer pausas frecuentes.
- El cuidado empieza antes de arrancar: levantar una maleta lejos del cuerpo o girar mientras se sostiene puede exigir más a la parte baja de la espalda que el propio trayecto.

Madrid, 30 de julio de 2026.- Cada verano, millones de personas pasan varias horas seguidas al volante, en un tren o en un avión para llegar a su destino. Desde la Sociedad Española de Columna Vertebral (GEER) recuerdan que el viaje no tiene por qué perjudicar la espalda si se toman las debidas precauciones. Lo que suele favorecer la rigidez y las molestias es mantener durante demasiado tiempo la misma posición, sobre todo en quienes ya han tenido dolor lumbar o cervical.

“Más que una postura perfecta, lo que se necesita son oportunidades para moverse. En un trayecto largo, pequeños cambios de posición y pausas regulares suelen ser más útiles que intentar permanecer rígidamente bien sentado durante horas”, explican desde el GEER.

El viaje empieza al preparar las maletas

Los primeros esfuerzos para la espalda suelen producirse incluso antes de salir de casa. Levantar una maleta desde el suelo con el peso alejado del cuerpo, inclinar mucho el tronco o girar mientras se sostiene la carga aumenta el esfuerzo que soporta la parte baja de la espalda. Por eso conviene acercar el equipaje al cuerpo, flexionar las caderas y las rodillas, evitar los giros con peso y pedir ayuda cuando la maleta sea difícil de manejar o deba colocarse en alto.

Siempre que sea posible, se deben utilizar maletas con ruedas, repartir el equipaje en varios bultos manejables y evitar levantar una pieza pesada con una sola mano. Para introducirla en el maletero, es preferible acercarse al borde, sujetarla con ambas manos y mover los pies para cambiar de dirección, en lugar de girar la cintura mientras se sostiene el peso.

La mejor postura es la que podemos cambiar

Ya en el coche, tren o avión, no hay una única postura “correcta” que sirva para todas las personas y durante cualquier número de horas. El mensaje práctico es más sencillo: buscar una postura cómoda y estable, apoyar la espalda y no mantenerla sin cambios durante demasiado tiempo.

En el coche, el asiento del conductor debe permitir alcanzar los pedales sin estirar por completo las piernas y manejar el volante con los hombros relajados. La espalda debe quedar apoyada y el reposacabezas colocado de manera que proteja la cabeza sin obligar a adelantarla. En tren o avión, cuando esté permitido, conviene levantarse y caminar unos minutos; si no es posible, pueden hacerse movimientos suaves de tobillos, hombros y piernas desde el asiento.

Si aparece dolor, el reposo absoluto no suele ser la solución

Después de varias horas de viaje puede aparecer rigidez o dolor leve, que con frecuencia mejora al caminar y retomar poco a poco las actividades normales. Las guías recientes sobre dolor lumbar recomiendan mantenerse activo dentro de lo posible y evitar periodos prolongados de reposo en cama.

Si el dolor es muy intenso, aparece después de un accidente, persiste o empeora, se extiende hacia un brazo o una pierna, o se acompaña de pérdida de fuerza o sensibilidad, fiebre, dificultad para controlar la vejiga o el intestino u otros síntomas preocupantes, debe acudir al médico.

Sobre el GEER

La Sociedad Española de Columna Vertebral es una sociedad científica con más de cuarenta años de historia que agrupa a médicos y cirujanos especialistas en el diagnóstico, prevención y tratamiento de las enfermedades de la columna vertebral. Entre sus objetivos están el intercambio de conocimientos entre profesionales, el acceso a información científica y acercar a los ciudadanos la divulgación de las patologías relacionadas con la columna. Además, está reconocida internacionalmente como interlocutora válida para patología vertebral ante la Scoliosis Research Society (SRS), la North American Spine Society (NASS), la Sociedad Iberolatinoamericana de Columna (SILACO) y EUROSPINE.

**Para más información, contactar con Gabinete de Prensa del GEER. Euromedia Comunicación Grupo.
954 62 27 27**