



El borde superior del monitor debe quedar a la altura de los ojos o algo por debajo

El cuello y la cabeza deben estar rectos, no en una postura forzada, y los hombros, relajados

Los antebrazos, muñecas y manos, en línea recta, y los codos, pegados al cuerpo

Hay que sentarse con la espalda recta, bien apoyada en la silla

Se debe estar sentado lo más atrás posible en la silla y las piernas deben formar un ángulo de 90 grados

El ratón debe estar junto al teclado. Una base un poco inclinada puede facilitar la postura más correcta

Los pies deben reposar planos en el suelo o en un reposapiés

*en forma*

El dolor de columna es la patología más frecuente entre la población. Es más usual en la zona lumbar, pero también es muy común el dolor cervical (o cervicalgia). Se incluyen entre las enfermedades musculoesqueléticas, primera causa de baja laboral y segunda de visita al médico tras las infecciones respiratorias. Sin embargo, pese a lo usual de la patología, en muchos casos, ni se diagnostica o se trata mal... Se explica en parte por su amplitud de causas y que muchas veces no se tiene en cuenta el origen.

A uno de cada cuatro españoles mayores de 16 años le han diagnosticado dolor lumbar o cervical, según la Encuesta Europea de Salud en España difundida por el Instituto Nacional de Estadística el año pasado. "Es una patología muy prevalente y recurrente", corrobora Javier Vidal, coordinador de Reumatología del hospital General de Guadalajara y profesor de Medicina en la Universidad de Alcalá de Henares. Se estima que en torno a un 30% de la población padecerá un episodio de cervicalgia en su vida. Normalmente, son leves, pero no es extraño que se repitan o que se cronifiquen (casos que se incluirían en el 2%-10% de la población que padece dolores crónicos osteoarticulares o alguna limitación por ellos en su actividad diaria).

El dolor cervical se ha hecho más visible en los últimos años, señalan los especialistas, porque los casos han crecido en proporción al aumento de personas que realizan actividades que lo favorecen, sobre todo, labores de oficina que implican estar sentado muchas horas ante una mesa, ante el ordenador o hablando por teléfono, y en que se adoptan postu-

ras continuadas que fuerzan el cuello.

Ramon Florensa, neurocirujano del hospital Germans Trias i Pujol de Badalona y del centro médico Teknon de Barcelona, explica gráficamente que "en la columna, todo es cuestión de biomecánica, si hay un equilibrio, no se dan problemas, en caso contrario, surgen las disfunciones, los dolores, las lesiones...". El problema es que ese equilibrio debe darse entre diversos elementos que conforman la estructura: huesos, ligamentos y músculos, y que, si hay un desequilibrio en un punto –hay que pensar en los conjuntos articulados que suponen las vértebras–, se puede resentir toda la columna. Aunque el cuello soporta menor carga que la región lumbar, tiene mayor movilidad.

Dejando a un lado las patologías óseas (las menos usuales aunque más graves, la más común de ellas, una fractura) y el llamado latigazo cervical (causado por frenazos o choques al conducir y que suele consistir en daño de ligamentos), en la mayoría de las ocasiones, el dolor cervical es de "causa inespecífica", apunta Vidal. Obedece a disfunciones en el engranaje –siguiendo con el patrón biomecánico que usa Florensa– que forman dos vértebras, un disco que las separa y la envoltura de ligamentos y músculos. En los dos últimos elementos se suele originar el dolor. "Los afectados creen que la causa es muscular, aunque más bien el daño muscular es el efecto: por diversas causas se produce la contractura muscular, que es lo que duele o limita la movilidad", precisa José Santos, secretario general del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid.

#### Cuidar la postura ante el televisor

Ver televisión es otra actividad en la que, como trabajar o dormir, hay que tener en cuenta la postura que se adopta porque mucha gente le dedica muchas horas. Se

desaconseja estar tumbado con la cabeza en una mala postura (por ejemplo, boca arriba y la cabeza vuelta de lado). La mejor postura para ver televisión es sentado recto enfrente del aparato, con la cabeza descansando recta en el respaldo.

El principal factor que desencadena dolor y hasta lesiones son movimientos o posturas forzadas o esfuerzos. El tipo de actividad es determinante. Numerosos estudios –en España, por ejemplo estudió mucho el dolor la Fundación Grünenthal– han constatado una clara relación entre estos dolores cervicales y labores que comportan movimientos de brazos, hombros y cabeza repetitivos; esfuerzos (levantando los brazos por encima de la cabeza); adoptar una misma postura durante horas o una postura forzada. A veces, el afectado ni es consciente de que inclina en exceso la cabeza buscando una mejor iluminación, porque la pantalla de su ordenador queda más baja que sus ojos... "La primera defensa natural del cuerpo en estas situaciones es una contractura muscular, que no es otra cosa que el músculo se vuelve rígido para soportar la tensión, el esfuerzo...", señala Florensa. Si el problema se ▶

Texto Marta Ricart  
Infografía Clara Penín

# LA NUCA, NUESTRO TALÓN DE AQUILES

El dolor cervical es común sobre todo en personas que hacen labores de oficina. Después de la lumbalgia es el dolor más usual y recurrente, pero a menudo se trata mal. Se explica en parte por sus muchas causas, que van desde la mala postura hasta el estrés

► repite o alarga, se puede generar una lesión más grave, desgaste...

Los médicos admiten que no conocen bien los mecanismos etiológicos, pero también se ha comprobado –existen incluso metaestudios estadounidenses que analizan otros múltiples estudios– una evidente relación entre dolor cervical y factores psicosociales: el estrés, la ansiedad o la insatisfacción laboral. Se atribuye a varios aspectos. Una situación psicológica estresante o de ansiedad favorecen una mayor tensión muscular. No se descarta una relación a través del sistema nervioso (los circuitos del estrés psicológico ya se han demostrado conectados a otros físicos del organismo). Y además, se atribuye a una situación de mayor percepción del dolor. “No hay que olvidar, como siempre que se habla de estos factores psicosociales, el elemento subjetivo, que la percepción del dolor es subjetiva”, subraya Vidal. Si una persona está estresada, ansiosa, puede somatizar ese estado y el dolor es el signo muy común.

José Santos señala que el dolor cervical aún puede extenderse más por los ordenadores portátiles, pues en su uso aún se adoptan con mayor asiduidad que con los de sobremesa posturas incorrectas. Así, es más común agachar la cabeza, de ahí que se recomiende utilizar superficies de apoyo que lo levanten o conectarlos a pantallas de sobremesa (por cierto, que trabajar con el portátil encima de los muslos es además desaconsejable para los hombres, pues puede afectar al tejido gonadal si son ordenadores que despiden mucho calor, subraya Santos).

El buen equilibrio de todos los componentes de la columna depende mucho de su buen estado. Con la edad se producen cambios degenerativos; son normales, aunque se considera que a partir de los 45-50 años, no a los 30, y la única manera de paliar sus efectos es minimizarlos con una vida sana. El sedentarismo es tan malo como determinada actividad en que se fuerce el cuello o la espalda. “No tenemos plenas evidencias científicas, pero los médicos estamos convencidos del efecto también de factores que descompensan la base fisiológica; uno es la alimentación: se cree que hay nutrientes que enriquecen el disco vertebral, por ejemplo, igual que el calcio ayuda a mantener denso el hueso. Y, por el contrario hay elementos tóxicos como el tabaco”, añade Florensa.

Las consultas médicas por dolor cervical, como el lumbar, suelen iniciarse en el médico de familia, quien, si el dolor se alarga o es repetido, envía al paciente a un especialista. En muchos casos, el dolor será leve y cederá en unos días sin necesidad de visita al médico. Pero automedicarse con analgésicos y antiinflamatorios no siempre es una buena idea, advierte Vidal: “Una parte de la sanidad consiste en el autocuidado, una persona debe ver qué hace mal, si necesita reposo, un analgésico simple, si con eso se evita un mal mayor..., pero si el dolor es intenso, impide dormir o la actividad normal o se repiten los episodios hay que ir al médico, porque tomarse un analgésico o un antiinflamatorio no atacará la raíz del problema”.

“Si el dolor se alarga o se repite, el diagnóstico re-

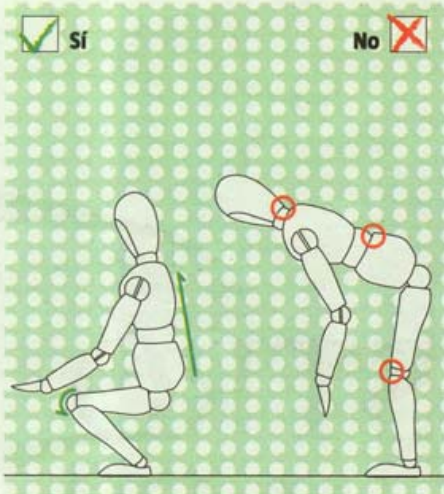
**El efecto del aire acondicionado**

Los especialistas confirman el conocimiento popular de que la humedad influye negativamente en las dolencias osteoarticulares, pero existen discrepancias en torno a si tiene un efecto parecido el aire acondicionado. Algunos médicos no ven relación alguna. El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

advirtió en cambio, este verano, que un ambiente artificial como el creado por el aire acondicionado en muchos edificios para soportar los calores estivales impide la adaptación natural del cuerpo (cuya reacción al calor es sudar) a la temperatura y puede favorecer “una retracción de fibras musculares que provocan cervicalgias o lumbalgias”.

quiere una buena historia clínica, con exploración del paciente y que detalle sus condiciones de vida (cómo duerme, si hace ejercicio...) y de trabajo”, coincide Florensa. Apunta que en muchos casos esto se olvida o se confunde con hacer pruebas diagnósticas innecesarias. Una radiografía basta para determinar si el paciente puede tener una alteración vertebral. Y muchas veces, muestra desgaste, artrosis, que en realidad no son la causa de ese dolor y que no necesitarían tratarse. Antes de los 50 años, lo más probable es que el dolor sea por aspectos posturales –en caso de latigazo cervical tras un accidente de tráfico, por ejemplo, sí es aconsejable realizar pruebas para descartar una fractura–.

El mejor tratamiento para el dolor cervical debe ser conservador en un principio, asegura Florensa. Empezar por reeducar al enfermo si tiende



**RUTINAS PARA CUIDAR LA ESPALDA**

**Agacharse**  
Para prevenir dolores de espalda y articulaciones, al agacharse, para levantar un peso por ejemplo, hay que flexionar las rodillas y mantener la espalda recta



**Cepillarse los dientes**  
Mejor que cepillarse los dientes con la espalda inclinada es flexionar un poco las rodillas, con las piernas separadas y apoyarse en el lavabo



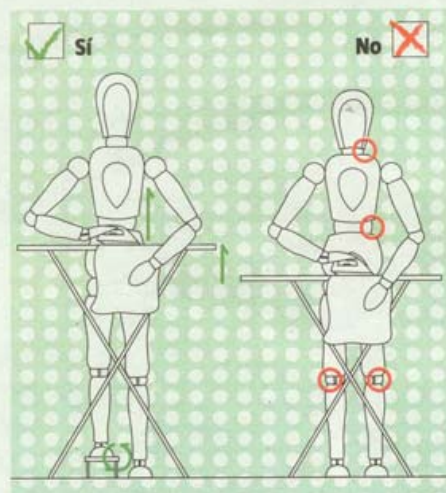
**Fregar los platos**  
No mantenerse inclinado encima del fregadero, sino con la espalda recta y las piernas algo flexionadas o una apoyada en un alza e ir cambiando de pie

a adoptar malas posturas al realizar diferentes actividades para evitar lo que causa dolor. Existe toda una disciplina, la ergonomía, que pone a disposición pautas para realizar según que actividades y dispositivos para ayudar a cada persona y evitarle esfuerzos o posturas forzadas (por ejemplo, se debe usar auriculares en lugar del teléfono convencional si se debe hablar mucho, hay almohadillas y alzas para ordenadores...). En opinión de Florensa, el buen estado físico –que se consigue con la práctica regular de ejercicio– y postural debe ser una actuación general, básica si se quiere evitar este tipo de patología. Muy recomendable es también, cuando se da un episodio de dolor, una rehabilitación y reforzar la musculatura con diferentes ejercicios, señala el neurocirujano.

Para aliviar el dolor se puede recurrir a tratamientos diversos, aunque en los últimos años se les ha culpado, sobre todo en Estados Unidos, de disparar el gasto sanitario sin resolver el problema de muchos pacientes, al no atajar su causa. La misma Sociedad Española de Reumatología advirtió recientemente de “la insuficiente evidencia científica de terapias como la acupuntura, tratamientos con plantas o quiromasajes” para tratar lumbalgias y cervicalgias. Cree que en muchos casos, sólo hay un efecto placebo. Lo cierto es que cada vez más personas recurren a estos tratamientos para aliviar el dolor o prevenirlo. La oferta es amplísima: acupuntura, electroterapia o ultrasonidos para reducir el dolor; fisioterapia que trabaja la musculatura y los ligamentos; osteoterapia para las articulaciones; quiropráctica para *recolocar* vértebras mal

#### Mobiliario escolar poco adaptado

En el inicio del curso escolar, se debe tener en cuenta el riesgo de dolor cervical de los niños. Entre los consejos del Colegio de Fisioterapeutas de Madrid para evitar dolores de espalda en los escolares, destaca la advertencia sobre el mobiliario escolar: “Las sillas y pupitres deben ser de altura regulable, de modo que se ajusten a la talla de los escolares para que les permita cumplir las normas de higiene postural, como sentarse lo más atrás posible en la silla con la espalda recta y los codos apoyados. Es evidente que no todos los niños crecen al mismo ritmo y, sin embargo, en la mayoría de las aulas el mobiliario escolar es idéntico e inadaptable, lo que les obliga a adoptar posturas inadecuadas”.



#### Planchar

Es mejor no acumular gran cantidad de ropa cada vez. Debe hacerse sentado o de pie, con un pie en un alza, y la tabla debe quedar a la altura de la cadera

#### Barrer

Mantener la espalda lo más recta posible. Igualmente, al pasar el aspirador, por ejemplo, no doblar la espalda, sino flexionar un poco las rodillas

posicionadas... Una clave para ser eficaces es que estén correctamente indicadas en cada caso –lo que requiere un buen diagnóstico previo– y que las aplique un terapeuta cualificado, remarca Santos.

El tratamiento más extendido, sin embargo, siguen siendo los antiinflamatorios o analgésicos o relajantes musculares. Florensa señala que no es que los fármacos sean malos, están indicados para el alivio del dolor, pero tampoco atacarían la causa ni evitarían que se repitiera el episodio si, por ejemplo, es postural o de estrés.

Un problema cervical puede derivar en dolor más allá del cuello y de la base de la cabeza: en los brazos, en pérdida de sensibilidad y de fuerza... en estos casos, es un efecto neurológico pues hay una compresión del nervio (suele haberse dado episodios repetidos de dolor ya) y sería recomendable un abordaje más invasivo como es la cirugía para corregir los defectos de vértebras y discos. Con todo, al menos el 80% de afectados por dolores cervicales no requiere llegar a cirugía, advierte Florensa.

La cirugía de columna (sobre todo intervenciones en la zona lumbar) se ha disparado también en los últimos años y algunos expertos ven en ello un abuso. Florensa señala que aumentaron mucho las operaciones de este tipo desde que la tecnología ha facilitado el diagnóstico y la cirugía (al permitir trabajar con más seguridad y reducir el riesgos de efectos adversos). “Lo que sí hay que tener en cuenta es que cada enfermo debe tratarse como un traje a medida”, asegura el neurocirujano. ■

#### Malas costumbres

Tras una mala postura o un inicio del dolor, muchos afectados recurren a movimientos de cabeza y cuello que intentan aliviarlo. Hay que tener cuidado, advierte José Santos. Es bueno mover la cabeza y los hombros o levantarse de vez en cuando, pero se desaconsejan los movimientos circulares, pues pueden ser contraproducente y causar una tirantez de ligamentos o hasta de arterias. Si se gira la cabeza, se debe mantener recta. No es bueno estirar el cuello todo lo que dé y, debe desterrarse el vicio de algunos de hacerlo crujiir. Otra postura muy dañina es, cuando se hacen ejercicios gimnásticos tumbados en el suelo, levantar las piernas y el cuerpo y sostenerse sólo con la cabeza y cuello. También se fuerza el cuello y la zona lumbar si se lee tumbados boca abajo y apoyados en los codos.

