



Un espacio de conocimiento e  
información sobre el Adulto mayor

**NÚMERO 1**  
**Año 1, Agosto 2008**

Visite nuestra revista digital >>

## Dolor lumbar



La revista *Palabras Mayores*\* se contactó con Carlos Malatesta Cabrera<sup>1</sup>, médico peruano del Hospital Edgardo Rebagliati, especialista en neurocirugía, para consultarle por los dolores lumbares. Al preguntarle por los problemas de columna más frecuentes, el especialista reveló que el 90% de la población no se escapa de padecer en algún momento la lumbalgia, dolor ubicado en la parte baja de la columna. En la mayoría de los casos se origina por malas posturas, la más común es la inclinación del tórax en acciones cotidianas como el lavado de cara,

cepillado de dientes, lavar, barrer, tender una cama. Estos movimientos producen un incremento de presión en la parte baja de la espalda o zona lumbar.

El médico también explica otros detalles sobre estos dolores. "Lesiones persistentes condicionan reacciones posturales inconscientes como desviaciones de la columna vertebral, situación conocida como escoliosis. Esto se debe a que los músculos se contraen en ciertas áreas para evitar movimientos y permitir cicatrización, con lo que se desvía el eje de la columna. La contracción muscular puede condicionar atrapamiento de los nervios en su recorrido, lo que produce dolor irradiado a miembros inferiores, entidad conocida como

---

<sup>1</sup> Carlos Alberto Malatesta Cabrera (EsSalud, Hospital Nacional Edgardo Rebagliati, Lima). Médico titulado en la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres, especialista en Neurocirugía por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Médico asistente del Servicio de Neurocirugía del Hospital Edgardo Rebagliati (Lima). Docente de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres.

lumbociatalgia, es decir, la lumbociatalgia no es necesariamente debida a una hernia de disco”, refirió.

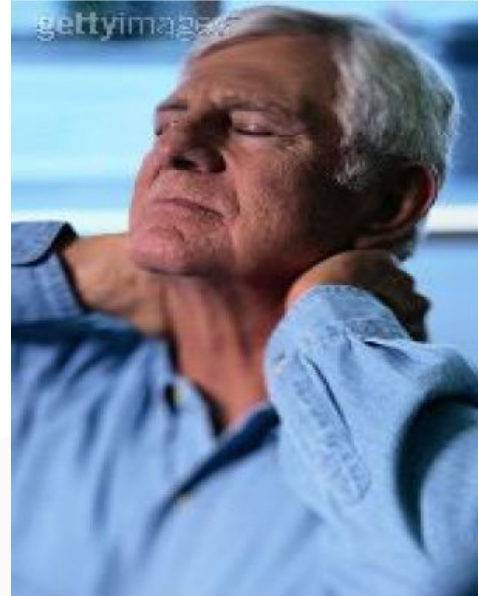
### **Síntomas**

Según el doctor Malatesta, a los 35 años la columna empieza sufrir los cambios propios de un envejecimiento. Los primeros síntomas son dolores de espalda baja asociados a actividades rutinarias. Los cuales pueden agravarse si no hay un tratamiento oportuno con analgésicos o antiinflamatorios o se persiste en malas posturas por períodos largos, parados o sentados. “El dolor es opresivo, tipo tirante, algunas veces asociado a sensación de ardor, calor, hincada o una mixtura de ellos”, explicó el especialista.

### **Recomendaciones**

Si aparecen estos síntomas, el médico recomienda la corrección inmediata de las posturas viciosas, caminar erguido, no flexionar el tronco, realizar ejercicios de gimnasia y estiramiento de las áreas afectadas. También sugiere iniciar una terapia de medicina física bajo la supervisión de un especialista. Existen otros consejos que según el doctor Malatesta debemos tener en cuenta: “Disminuir la masa corporal, sobre todo si es prominente en el abdomen, fortalecer los músculos abdominales y dorsales, mantener actividad física permanente (si el cuadro clínico lo permite). Cuando el dolor se torna incapacitante lo más atinado es el reposo para permitir cicatrización y regeneración, dos o tres días de reposo. El uso de una faja o corsé semirrígido en forma temporal, sobre todo si se va a realizar algún recorrido en vehículo motorizado”, indicó.

La mejor forma de contrarrestar estos problemas de columna es la prevención. El médico señaló cuáles son las acciones que se deben seguir para evitar tener, en el futuro, este tipo de dolencias: "Debemos mantener una actividad física y masa muscular adecuadas, evitar malas posturas, tener una adecuada alimentación (leche, pescado, verduras y frutas, agua), corregir y tratar enfermedades asociadas (osteoporosis, diabetes, obesidad, hipercolesterolemia), evitar el tabaco", puntualizó.



\*Entrevista realizada por María del Carmen Ontaneda, miembro del Comité Editorial.