

Ejercicios de estiramiento simples para reducir el dolor lumbar

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › El dolor lumbar es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo
- › Se estima que el 80 % de la población experimente un problema de espalda en algún momento de su vida
- › El dolor lumbar puede ser el resultado de discos abultados o herniados, fracturas, espasmos musculares, obesidad, mala postura, embarazo, ente otros
- › Aunque los analgésicos suelen ser la primera opción para aliviar el dolor lumbar, las alternativas naturales como la quiropráctica, hierbas, masajes y los estiramientos son opciones más saludables
- › Los estiramientos basados en el yoga, como la postura de baby cobra, pájaro-perro, gato o vaca y la postura en cuclillas, son algunos de los ejercicios que puede hacer para aliviar el dolor y fortalecer los músculos lumbares

De acuerdo con el Global Burden of Disease Study de 2016,¹ el dolor lumbar es la principal causa de discapacidad en todo el mundo. Las razones y causas del dolor lumbar son innumerables; son tan variadas como las personas que se quejan: "Me duele la espalda". El dolor se relaciona con afecciones que van desde la artritis hasta el embarazo. Su espalda puede doler debido a espasmos musculares o un mal movimiento. Podría tener un disco abultado, herniado o una fractura.

Otras razones del dolor se deben a las largas horas que pasa sentado, mala postura y el sobrepeso, factores que se sabe que aumentan la presión sobre las articulaciones y la columna vertebral. No importa cómo sucedió, existen muchos enfoques naturales para tratar el dolor lumbar, que incluyen quiropráctica, hierbas, masajes y estiramientos basados en yoga.

¿Qué tan preocupante es el dolor lumbar?

Si ha experimentado lumbalgia, no se preocupe, no está solo. Por desgracia, la afección es muy común y se ubica antes que las migrañas, la pérdida auditiva y la depresión como la principal causa de discapacidad en todo el mundo. Para evaluar la importancia del dolor lumbar como un problema de salud importante, considere los siguientes hechos proporcionados por la Asociación Americana de Quiropráctica:²

- Cada año, alrededor del 50 % de las personas en Estados Unidos que trabajan admiten tener síntomas de dolor lumbar
- Los costos relacionados con el dolor lumbar en los Estados Unidos superan los \$ 100 mil millones por año y dos tercios de los costos son indirectos, como la pérdida de salarios y la reducción de la productividad laboral³
- Se espera que el 80 % de la población experimente un problema de espalda en algún momento de su vida⁴
- Al menos 31 millones de personas en Estados Unidos experimentan dolor lumbar en un algún momento⁵
- El dolor lumbar es una de las razones más comunes por las que las personas faltan al trabajo⁶ y ocupa el segundo lugar después de las infecciones de las vías respiratorias superiores como el principal motivo de visita al médico⁷

Causas comunes del dolor lumbar

Existen muchas causas de lumbalgia. Algunos dolores aparecen de repente, después de un accidente inesperado o una caída. Otros son graduales, como el dolor de una lesión

deportiva de hace mucho tiempo o los efectos de una afección degenerativa de la columna. A continuación, se detallan algunas de las causas comunes del dolor lumbar.

Edad: Podría experimentar cambios degenerativos en su columna a medida que envejece. En algunos casos, la forma en que usa la espalda y la fuerza de los músculos que sostienen la columna afectan. Si tiene entre 30 y 60 años, es probable que tenga problemas relacionados con el disco espinal y si tiene más de 60, es probable que sufra de dolor osteoarttrítico.⁸

Historial médico y familiar: Sin duda un historial familiar de dolor de espalda podría aumentar su riesgo personal. Su historial médico también desempeña un papel importante. Si tiene antecedentes de degeneración del disco, osteoartritis, osteoporosis o espondilólisis, corre un mayor riesgo de padecer dolor lumbar.

Embarazo: Debido al aumento de peso y la posición del bebé, las mujeres embarazadas están más predispuestas a presentar dolor lumbar. El embarazo a menudo cambia su centro de gravedad y también puede aumentar la curva de la espalda baja.

Estilo de vida sedentario: La falta de ejercicio no solo afecta su riesgo de ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, también aumenta la rigidez y debilita los músculos necesarios para sostener la espalda. Los ejercicios regulares de estiramiento y fortalecimiento podrían reducir o incluso prevenir el dolor de espalda; estas actividades también nutren sus ligamentos, discos espinales y tejidos blandos.⁹

Postura sentada y de pie: Su postura mientras está sentado puede cambiar la curvatura normal de su espalda baja y de esa forma la presión sobre la columna vertebral, los discos individuales y causar dolor. La mala postura tanto al sentarse como al estar de pie ejerce presión sobre la espalda y también podría predisponerlo al dolor lumbar.

Tabaquismo: El tabaquismo reduce la cantidad de oxígeno que llega a los tejidos, lo

que afecta sus discos espinales y aumenta el riesgo de dolor lumbar. La investigación demuestra que las personas que fuman tienen una conexión más fuerte entre su núcleo accumbens y la corteza prefrontal medial, lo que los científicos sugieren que esas personas tienen tres veces más probabilidades de desarrollar dolor lumbar crónico que las personas que no fuman.^{10,11}

Peso: El exceso de peso crea una carga adicional en las articulaciones y la espalda baja, lo que podría provocar hernia de disco, dolor de ciática o estenosis espinal. Si tiene problemas de obesidad, sus discos y otras estructuras espinales podrían dañarse mientras intentan compensar la presión que el peso extra ejerce sobre su espalda.

Efectos relacionados con el trabajo o el deporte: Levantarse, flexionarse y torcerse de manera repentina podría aumentar su riesgo de dolor lumbar cuando realiza alguna actividad física o algún deporte. Permanecer sentado o de pie por mucho tiempo también pueden estresar su espalda, en especial si su postura es mala.

Tenga cuidado al recurrir a los medicamentos para tratar el dolor lumbar persistente

Aunque los médicos convencionales a veces se precipitan a recetar medicamentos como antiinflamatorios no esteroideos (AINEs), el acetaminofén y los opioides para el dolor lumbar crónico, sería prudente considerar alternativas más saludables. Aunque estos medicamentos pueden brindar cierto alivio, sus efectos son temporales y no están exentos de efectos secundarios.

Los AINEs, por ejemplo, que son uno de los medicamentos que se recetan con más frecuencia, aumentan el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral y otros problemas cardiovasculares.¹² Los AINEs también pueden subir su presión arterial y causar sangrado del tracto digestivo o problemas renales. Tenga en cuenta estos efectos secundarios de los analgésicos comunes que también aplican a medicamentos de venta libre como Advil, aspirina, Motrin y medicamentos genéricos de ibuprofeno.

Los analgésicos opioides altamente adictivos como OxyContin son más preocupantes y además son los que más se recetan para el dolor lumbar. Los opioides siguen siendo algunos de los medicamentos más recetados, además son una de las principales causas de sobredosis fatales de medicamentos recetados en los Estados Unidos. Dada su prevalencia, el tratamiento del dolor lumbar se ha convertido en una de las vías por las que los adultos en Estados Unidos pueden volverse adictos a los medicamentos recetados como los analgésicos.

Sin importar el tipo que elija, tenga en cuenta que tomar analgésicos es riesgoso. Como mínimo, deberá utilizarlos con moderación y en la dosis más baja posible. Sin embargo, le sugiero que busque alternativas para aliviar el dolor, incluyendo los estiramientos y otras formas de ejercicio.

Seis estiramientos que puede probar para fortalecer la zona lumbar

Independientemente de su edad, el estiramiento diario es beneficioso. Aunque puede depender de los medicamentos para aliviar el dolor, el estiramiento será más beneficioso a largo plazo. Existen muchos estiramientos para fortalecer y proteger su espalda baja, incluyendo los seis que se destacan a continuación.¹³ Si estos estiramientos le causan dolor, deje de hacerlos y consulte a su médico, quiropráctico o masajista antes de continuar.

Es posible que experimente una leve molestia cuando comience a hacer estos estiramientos, en especial si acaba de empezar a hacer ejercicio o si ha pasado mucho tiempo desde la última vez que hizo ejercicio. Mi consejo es que se relaje y aumente poco a poco su tolerancia a estos estiramientos con el tiempo.

Baby cobra: acuéstese boca abajo con las piernas juntas, los brazos doblados, las palmas pegadas al suelo al nivel del pecho y los codos doblados. Coloque la frente en el suelo. Inhale y levante el pecho, manteniendo la nuca estirada y la barbilla relajada. Exhale y regrese su frente a la colchoneta. Repita unas cuantas veces, concentrándose en su respiración.

Bird dog: este estiramiento involucra los músculos de la espalda, glúteos y los isquiotibiales, así como el pecho y los hombros. Coloque brazos y piernas sobre el suelo, luego levante y extienda una pierna y el brazo opuesto al mismo tiempo. Aguante de tres a cinco respiraciones. Cambie de lado, levante y sostenga el brazo y la pierna opuestos durante tres a cinco respiraciones.

Gato o vaca: comience con las manos y las rodillas sobre el suelo y coloque las manos directamente debajo de los hombros y las rodillas debajo de la cadera. Al inhalar, deje caer el estómago y levante la mirada hacia el techo. Cuando exhale, redondee la columna de modo que el coxis caiga entre los muslos y la cabeza se eleve entre los brazos. Repita varias veces para aumentar de forma suave la movilidad de la columna.

Zancada de psoas: el músculo psoas se extiende desde las vértebras inferiores hasta la parte superior del muslo, lo que lo coloca en una buena posición para estresar la zona lumbar cuando se tensa. Una excelente manera de estirar el psoas es a través de zancadas.

Comience con la pierna derecha al frente y la rodilla izquierda en el suelo. Inclínese un poco y coloque las manos sobre la rodilla delantera o la cadera. Permita que su cadera se mueva un poco hacia adelante mientras hace de tres a cinco respiraciones. Cambie de pierna y repita con el otro lado.

Sentadilla: separe las piernas un poco más que la distancia entre la cadera y doble las rodillas para que los muslos queden paralelos al suelo. Mantenga los talones en el suelo.

Junte las palmas de las manos y manténgalas a la altura del pecho. Utilice los codos para separar las rodillas. Si esto es mucho esfuerzo para su cadera, puede sentarse en un bloque de yoga, un taburete o algunos libros. Mantenga la postura durante tres a cinco respiraciones.

Giro: los giros ayudan a rotar y alargar la columna y se pueden realizar sentado en

una silla o acostado o sentado en el suelo. Colóquese boca arriba y lleve las rodillas hasta el pecho. Permita que sus piernas caigan hacia un lado y gire su torso en la dirección opuesta, extendiendo su brazo. Respire en esta posición durante 30 segundos y luego repita del otro lado.

Puede hacer este estiramiento sentado, levantar los brazos y girar muy suave el torso. Si está sentado en una silla, puede agarrar el brazo de la silla con una mano y poner la otra mano en la pierna opuesta. Extienda la columna al inhalar y gire un poco más al exhalar. Repita con el otro lado.

Su cuerpo y su espalda baja necesitan ejercicio regular

Jennifer Brilliant, una terapeuta de yoga certificada y especialista en ejercicio médico de Brooklyn, Nueva York, dice que "a nuestros cuerpos les gusta moverse, los recomienda El movimiento es como la nutrición del cuerpo, que nos proporciona una circulación y energía saludable. Es importante realizar una actividad regular".¹⁴ Aunque Brilliant es partidario del yoga y Pilates, la verdad es que cualquier ejercicio es mejor que ningún ejercicio, en especial para prevenir el dolor lumbar.

Si tiene movilidad, puede intentar andar en bicicleta, bailar, nadar o caminar. Incluso las tareas del hogar y la jardinería cuentan como ejercicio. Cualquier tipo de movimiento es bueno para el corazón, huesos y sus músculos. Independiente del tipo de ejercicio que considere, no se exceda la primera vez que lo haga. El esfuerzo en exceso causará mayor dolor y la incomodidad, que desea evitar.

Por esa razón, Brilliant aconseja comenzar cualquier programa de ejercicio o estiramiento de forma incremental. Brilliant también reconoce la necesidad de personalizar los entrenamientos de acuerdo con las necesidades de cada persona. Es importante elegir a un instructor bien calificado. "No todas las posturas son para cada cuerpo en particular, y un buen instructor lo ayudará a modificar lo que hace", señala.¹⁵

Cualquiera ejercicio que elija, le recomiendo que aliga algún tipo de ejercicio al que pueda comprometerse a hacerlo con regularidad y que empiece a hacerlo. Notará

cambios positivos muy rápido cuando realice el ejercicio diario, ya que su cuerpo, mente y emociones se equilibran a través del mismo. Si necesita algunas ideas para comenzar, consulte mi Plan de Peak Fitness.

Remedios para aliviar el dolor y tratar el dolor lumbar

En caso de que no pueda hacer ejercicio, puede intentar la acupuntura, quiropráctica o masaje, ya que han demostrado ser efectivos para tratar el dolor lumbar. Aplicar hielo puede ser muy efectivo después de un incidente y además puede ayudar a calmar un brote doloroso.

Si tiene acceso a una bañera de hidromasaje o jacuzzi, los chorros podrían proporcionar un alivio temporal. (Por su seguridad, nunca apunte los chorros de forma directa a las áreas de dolor). Además, se presentan algunas de mis principales recomendaciones a base de hierbas para el tratamiento natural del dolor lumbar crónico.

Astaxantina: este antioxidante soluble en aceite tiene potentes propiedades antiinflamatorias; es posible que necesite 8 miligramos o más por día para aliviar el dolor.

Boswellia: esta hierba antiinflamatoria, también conocida como "incienso indio", fue efectiva para muchos de mis antiguos pacientes con artritis reumatoide.

Curcumina: se demostró que este compuesto terapéutico que se encuentra en la especia cúrcuma tiene una potente actividad antiinflamatoria; puede tomar de dos a tres tabletas cada hora según sea necesario.

Marihuana medicinal o aceite de CBD: ambas opciones son conocidas por sus cualidades analgésicas. Solo asegúrese de que sea legal utilizarlo en su estado.

Kratom: este remedio vegetal y sustancia psicoactiva se convirtió en un sustituto de los opioides,¹⁶ pero solo debe usarse bajo la guía de un médico calificado porque puede causar adicción.

Naltrexona de dosis baja (LDN por sus siglas en inglés): cuando se administra con receta, la LDN produce endorfinas que pueden estimular su función inmunológica y aliviar el dolor.

Fuentes y Referencias

- ¹ [The Lancet September 16, 2017; 390\(10100\): 1211–1259](#)
- ² [American Chiropractic Association, Back Pain Facts and Statistics](#)
- ³ [The Journal of Bone and Joint Surgery \(American volume\) April 2006; 88\(Suppl. 2\): 21-24](#)
- ⁴ [Neurologic Clinics May 2007; 25\(2\): 353-371](#)
- ⁵ [Medical Care October 1998; 36\(10\): 1471-1488](#)
- ⁶ [Spine December 15, 2006; 31\(26\): 3052-3060](#)
- ⁷ [Cleveland Clinic, Back Pain Basics](#)
- ⁸ [Spine-Health November 14, 2008](#)
- ⁹ [My Life Stages: Sutter Health, Common Causes of Back Pain](#)
- ¹⁰ [Medical News Today November 4, 2014](#)
- ¹¹ [Human Brain Mapping February 2015; 36\(2\): 683-694](#)
- ¹² [U.S. Food and Drug Administration July 9, 2015](#)
- ^{13, 14, 15} [HealthyWay July 11, 2018](#)
- ¹⁶ [Current Topics in Medicinal Chemistry 2011;11\(9\):1165-75](#)