

Consejos para fortalecer su espalda y controlar el dolor

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El dolor de espalda es la principal causa de discapacidad laboral y uno de los problemas de salud más comunes en todo el mundo. También es una de las razones más frecuentes para la dependencia a los opioides
- › Las investigaciones recientes demuestran que los opioides (incluyendo la morfina, Vicodin, oxicodona y fentanilo) no controlan el dolor moderado a severo mejor que los medicamentos de venta libre, como el paracetamol, ibuprofeno y naproxeno
- › Las estrategias que pueden ayudarle a desarrollar una espalda fuerte y sin dolor incluyen moverse más y sentarse menos, abordar las posturas incorrectas y realizar ejercicios de fortalecimiento; el estiramiento también es importante
- › Las investigaciones revelan que los ajustes quiroprácticos pueden disminuir la discapacidad e incomodidad. La acupuntura y los masajes también son útiles, ya que abordan el componente emocional del dolor
- › La respiración por compresión puede ayudar a estirar los músculos flexores de la cadera, estabilizar la columna vertebral y sostener la zona core, lo cual puede fortalecer la espalda y mantiene el pecho elevado y extendido

El dolor de espalda es la principal causa de discapacidad laboral y uno de los problemas de salud más comunes alrededor del mundo.¹ También es una de las razones más frecuentes para la dependencia a los opioides, cuyos efectos secundarios pueden ser letales.

De hecho, hoy en día, los opioides son la principal causa de muerte entre las personas menores de 50 años de edad en los Estados Unidos,² mientras que tan solo entre 2002 y 2015 más de 202 600 habitantes murieron por una sobredosis de estos potentes analgésicos.³

De acuerdo con un estudio poblacional reciente,^{4,5} los opioides son los medicamentos más comúnmente recetados para personas con dolor crónico en la espalda baja y, como sospechará, por lo general estos medicamentos se utilizan a largo plazo.

Esto contradice las directrices del Colegio Americano de Médicos, que recomiendan parches térmicos y ejercicios como la primera línea de tratamiento, al igual que insisten en que los medicamentos recetados solo deben emplearse como último recurso.⁶

Otro estudio reciente^{7,8} encontró un fuerte vínculo entre el dolor crónico de espalda y la mortalidad en las mujeres, y aunque los autores atribuyeron la mayor parte de la culpa a una menor actividad, otra posible causa coadyuvante es el uso de analgésicos narcóticos.

Mientras tanto, otra investigación⁹ demuestra que los opioides (incluyendo a la morfina, Vicodin, oxicodona y fentanilo) no controlan el dolor moderado a severo mejor que los medicamentos de venta libre (OTC), como el paracetamol, ibuprofeno y naproxeno. De hecho, las personas que tomaron analgésicos no opioides sobrellevaron "significativamente mejor" la intensidad del dolor.

La autora principal de este estudio, la Dra. Erin Krebs, dijo lo siguiente para WebMD:¹⁰

"Descubrimos que los opioides no tenían ventajas sobre los medicamentos no opioideos en el tratamiento del dolor, función o calidad de vida en pacientes con dolor de espalda baja... Es fundamental que los médicos compartan esta información con los pacientes que consideran utilizar opioides".

Enseguida proporcionaré diversas estrategias que pueden ayudarle a evitar este fraude tóxico y desarrollar una espalda fuerte y sin dolor.

Levántese y muévase más (de forma correcta) para proteger la salud de su espalda

Hay dos medidas efectivas para prevenir el dolor de espalda baja y que están muy relacionadas; es decir, mantenerse activo y permanecer sentado menos tiempo, las cuales pueden mejorar la fuerza muscular y la coordinación, al igual que reducir la rigidez y mejorar el flujo sanguíneo, lo que podría atenuar el dolor de espalda y, en primer lugar, disminuir el riesgo de desarrollar dolor de espalda.

A menudo, el dolor de espalda se origina por la tensión y desequilibrio muscular. Por ejemplo, permanecer sentado demasiado tiempo podría acortar los músculos ilíaco, psoas y cuadrante lumbar, los cuales están conectados desde la región lumbar hasta la parte superior del fémur y pelvis.

Cuando estos músculos se acortan crónicamente, pueden causar un dolor intenso al permanecer de pie, ya que empujarán eficazmente su espalda baja (lumbar) hacia adelante.

Al balancear mejor estos músculos, remediará muchas de estas típicas molestias y dolores. El uso excesivo y mal uso de los músculos que sostienen la columna vertebral, la falta de fuerza muscular y postura inadecuada mientras se encuentra sentado, de pie y caminando, son otras causas comunes del dolor lumbar.

Por ejemplo, caminar con los dedos de los pies apuntando hacia afuera, puede ocasionar la contracción de los músculos de la cadera y de la parte inferior de la espalda, lo cual podría incrementar el riesgo de **dolor en la parte inferior de la espalda**.

Cuando se sienta con los hombros encorvados al frente de la pantalla de un computador, estira los músculos de la parte superior y aumenta el estrés en la parte inferior de la espalda, lo que puede elevar el riesgo de dolor en la parte inferior y superior de la misma.

Otro problema relacionado con la postura, que puede repercutir en el resto de la espalda y cadera, es cuando camina con la cabeza hacia abajo,¹¹ ya que su cabeza es la parte

más pesada y podría desalinearse todo el cuerpo. Si el factor responsable es la mala postura, considere hacer algunos ejercicios para estirar los hombros, expandir los músculos flexores de la cadera y levantar el pecho.

Puede encontrar el entrenamiento de postura más completo en mi artículo: "[Método Gokhale: Erradique el dolor al volver a aprender la postura adecuada](#)".

Dicho lo anterior, las investigaciones sugieren que el tratamiento ideal para abordar el dolor de espalda baja es mantenerse activo físicamente.¹² Si el dolor es intenso, es posible que deba disminuir sus actividades cotidianas, no obstante debe **continuar haciendo alguna actividad**. Los estudios han demostrado que reposar en la cama puede incrementar la discapacidad, ya que podría promover la rigidez muscular y los espasmos.¹³

3 técnicas de ejercicio para abordar el dolor de espalda

Muchas personas han desarrollado técnicas para tratar el dolor de espalda. Enseguida se encuentran tres que cuentan con un excelente historial:

- Los ejercicios del **Entrenamiento Foundation** trabajan gradualmente su cuerpo al cambiar los patrones de movimiento que le lastiman. La base de este tipo de entrenamiento es fortalecer los músculos de la zona Core, que incluye todo lo que está directamente conectado con la pelvis, ya sea arriba o por debajo de ella.

El Entrenamiento Foundation instruye a todos esos músculos a trabajar en conjunto por medio de cadenas integradas de movimiento, que es la forma en la que el cuerpo está estructurado para moverse.

Cada músculo conectado directamente con la pelvis debe ser considerado como un músculo de la zona Core, y estos incluyen a los glúteos, aductores (músculos internos del muslo), músculos de la espalda baja, músculos flexores de la cadera, isquiotibiales y todos los músculos abdominales.

Cuando los músculos de la zona Core son fuertes y están balanceados, es como tener un corsé que no sólo sostiene los intestinos, sino que también estabiliza la columna vertebral, vertebras, discos y, lo más importante, la pelvis. Enseñarle al cuerpo a apoyarse de forma natural al nivel más profundo, será mucho más efectivo que utilizar un soporte para la espalda, que con el tiempo puede provocar que los músculos se debiliten.

- El **Método Egoscue** también puede ser útil para atenuar el daño que produce permanecer sentado durante demasiado tiempo. Cuatro ejemplos de estos ejercicios incluyen hacer círculos con los pies y flexiones con las puntas de los dedos, postura de rana, estiramiento estático de espalda y flexión de pie hacia adelante (postura de pinza).
- La **Técnica de Integración Neuroestructural (NST)** es una técnica ligera y no invasiva que estimula los reflejos del cuerpo, en la que se realizan movimientos sencillos que involucran a los músculos, nervios y tejido conectivo. Esta técnica puede ayudar al sistema neuromuscular a restablecer todos los niveles de tensión relacionados y promover la sanación natural.

Es un método completamente seguro y apropiado para todas las personas, desde atletas altamente entrenados, hasta recién nacidos, mujeres embarazadas, adultos mayores y enfermos.

Considere los cuidados quiroprácticos

En muchos casos, la manipulación espinal por un quiropráctico también podría aliviar el dolor de espalda. En un metaanálisis¹⁴ realizado en el 2017, basado en 26 estudios, la manipulación espinal estuvo relacionada con "beneficios estadísticamente significativos tanto en el dolor como en la función, de una magnitud moderada promedio, hasta por seis semanas".

El paciente promedio informó mayor facilidad y comodidad al realizar sus actividades diarias, como caminar, dormir o voltearse en la cama. No obstante, aunque estos

resultados parecen ser mínimos, es importante entender que representan un promedio y que los participantes solo se sometieron a la manipulación.

En otras palabras, no se les proporcionó ningún otro ejercicio de rehabilitación diseñado para disminuir la inflamación o para mantener el movimiento funcional de la columna vertebral después de esta manipulación.

Un estudio más reciente,^{15,16} que incluyó tratamientos quiroprácticos como componente del enfoque de grupo multidisciplinario para abordar el dolor de espalda baja, en dos grandes centros médicos militares, reveló una disminución en la incomodidad y la discapacidad superior a la experimentada con la atención médica estándar.

En este estudio, se evaluaron 750 miembros activos del servicio militar que ya eran tratados por el dolor de espalda baja. Todos recibían terapia física o medicamentos para aliviar el dolor e inflamación. El equipo incluyó el tratamiento quiropráctico en la mitad de los participantes, junto con la manipulación espinal, ejercicios de rehabilitación y tratamiento con frío o calor.

En promedio, el grupo de tratamiento quiropráctico recibió de dos a cinco tratamientos durante un período de seis semanas.

Después de seis semanas, los pacientes que recibieron este tratamiento experimentaron mayores mejoras en su dolor de espalda baja y menor discapacidad, en comparación con los que no lo recibieron. La autora principal del estudio, la Dra. Christine Goertz, comentó los resultados de la siguiente manera:¹⁷

"La manipulación espinal (a menudo denominada como ajuste quiropráctico Hias) puede ayudar a cicatrizar los tejidos del cuerpo, que se forman como resultado de una lesión, por lo que disminuye el dolor y también mejora la capacidad corporal para moverse de forma adecuada.

También, es posible que esta manipulación influya en la manera en la que el cuerpo percibe el dolor por medio del cerebro o médula espinal, o que

disminuya el dolor causado por la distensión muscular, inflamación o espasmos en los músculos cercanos a la columna vertebral".

Además de abordar cualquier desalineación vertebral inmediata que pueda causar dolor de espalda, los cuidados quiroprácticos también pueden ayudar a abordar, prevenir y tratar disfunciones más profundas en el cuerpo.

Por ejemplo, los ajustes quiroprácticos pueden afectar la química de los procesos biológicos a nivel celular, ya que podrían disminuir el estrés oxidativo, así como mejorar la función inmunológica y reparar el ADN.¹⁸

Beneficios de la acupuntura, masajes y métodos de respiración

La acupuntura y los masajes también pueden ser de utilidad. Las investigaciones han descubierto un "fuerte y evidente" **efecto de la acupuntura**, específicamente en el tratamiento para el dolor de espalda, cuello y hombro, mientras que la terapia de masajes puede liberar endorfinas que ayudan a inducir la relajación, aliviar el dolor y reducir los niveles de estresores químicos, como el cortisol y la noradrenalina.

Así mismo, podrían revertir los efectos dañinos del estrés al disminuir la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, el metabolismo y la presión arterial alta.

Incluso, ciertas técnicas de respiración podrían ser beneficiosas. De hecho, la respiración de compresión es un aspecto importante del Entrenamiento Foundation que puede ayudar a reeducar los músculos que rodean el esqueleto axial (columna vertebral de la caja torácica), para enseñarles a permanecer estirados en vez de estar contraídos.

Cuando se realiza de forma adecuada, puede ayudar a extender los músculos flexores de la cadera, a estabilizar la columna vertebral y sostener la zona Core por medio de los músculos abdominales transversales.

Esto puede fortalecer la espalda y mantiene el pecho levantado y expandido. Enseguida se encuentra un breve resumen sobre cómo hacer la respiración de descompresión estructurada:

1. Ya sea que permanezca sentado o de pie, coloque sus pulgares en la base de su caja torácica, con los meñiques sobre los huesos sobresalientes de la parte anterior de la cintura. Considere el espacio entre sus dedos como una regla de medir.
2. Coloque su barbilla derecha de tal forma que su pecho se levante. Respire lenta y profundamente tres veces, como se indica enseguida.
3. La distancia entre sus pulgares y meñiques debe aumentar mientras inhala.
4. Conforme exhala, apriete sus músculos abdominales para evitar que el pecho baje. Ese es el paso más importante, no debe permitir que baje y sobrepase la pelvis al exhalar; mientras exhala debe utilizar los músculos abdominales y sentir el esfuerzo.
5. Con cada respiración, su objetivo es ampliar la distancia entre el pulgar y los dedos meñiques, así como extender la parte superior de la espalda. Esto ocurre cuando estira la parte posterior del tórax. Con cada inhalación extiende la caja torácica y con cada exhalación mantendrá el abdomen expandido y apretado. Por lo tanto, con cada inhalación llenará su caja torácica y con cada exhalación mantendrá levantado y expandido el tórax.

Repita de cinco a diez rondas con tres o cuatro respiraciones por ronda. Con el tiempo, sus músculos se fortalecerán más y, al estar sentado, su postura mejorará de forma gradual.

6 ejercicios de estiramiento para aliviar el dolor de espalda baja

Además de los ejercicios para fortalecer la zona Core, como el Entrenamiento Foundation, también es importante hacer estiramientos, ya que tener los músculos tensos y rígidos, además de la falta de flexibilidad, podrían contribuir al dolor de espalda.

Aquí podrá encontrar múltiples opciones, incluyendo seis que se destacan enseguida.¹⁹ Si estos ejercicios de estiramiento le producen dolor, debe dejar de realizarlos y

consultarlo con su médico, quiropráctico o terapeuta de masajes antes de continuar.

Cuando comienza a hacer estos estiramientos podría experimentar una leve molestia, en especial si es principiante o si ha pasado mucho tiempo desde la última vez que los realizó. Mi recomendación es que los realice de forma lenta y que aumente gradualmente su tolerancia a este ejercicio.

Postura de la cobra: Para hacerla debe acostarse boca abajo con las piernas juntas, los brazos doblados y las palmas sobre el suelo al nivel del pecho con los codos doblados. Comience con la frente contra el suelo, inhale y levante el pecho, mientras estira la parte posterior del cuello y mantiene la barbilla relajada, exhale y vuelva a colocar la frente en el tapete. Repita la postura un par de veces y enfóquese en su respiración.

Postura de enhebrar la aguja: Este tipo de estiramiento involucra a los músculos de la espalda, glúteos y músculos isquiotibiales, así como la zona Core y hombros. Comience con una postura a gatas, luego levante y estire una pierna junto con el brazo opuesto al mismo tiempo. Mantenga esta posición durante tres a cinco respiraciones. Cambie de lado, levante y sostenga el brazo junto con la pierna opuesta durante tres a cinco respiraciones.

Postura del gato: Comience sobre sus manos y rodillas; coloque las manos directamente debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Al inhalar baje su vientre y mire hacia el techo. Al exhalar, doble la columna vertebral para que su coxis baje entre los muslos y su cabeza caiga entre sus brazos. Repítala varias veces de forma lenta para incrementar suavemente la movilidad de su columna vertebral.

Postura de luna creciente: Su músculo psoas se extiende desde las vértebras más bajas hasta la parte superior del muslo, lo que puede generar estrés en la espalda baja cuando se contrae. Una excelente forma de estirar el músculo psoas es al hacer estocadas.

Comience con su pierna derecha doblada al frente y la rodilla izquierda sobre el suelo, contraiga los glúteos ligeramente y coloque las manos sobre la rodilla delantera o cadera. Desplace la cadera suavemente hacia adelante mientras hace de tres a cinco respiraciones. Cambie las piernas y repita con el otro lado.

Postura de sentadilla: Separe las piernas un poco más que la distancia de la cadera, doble las rodillas para que sus muslos queden paralelos al piso y mantenga los talones sobre el suelo. Junte las palmas de sus manos y manténgalas a la altura del pecho. Utilice los codos para abrir las rodillas.

Si es demasiado esfuerzo para su cadera, puede sentarse sobre un bloque de yoga, banco o algunos libros. Mantenga la posición durante tres a cinco respiraciones.

Postura de torsión: Las torsiones ayudan a rotar y a estirar la columna vertebral, además pueden realizarse sentado en una silla, acostado o sentado en el suelo. Comience sobre su espalda y lleve las rodillas hasta su pecho. Deje caer las piernas hacia un lado y gire el torso en la dirección opuesta, mientras extiende los brazos. Respire en esta posición durante 30 segundos y luego repita del lado opuesto.

Puede hacer este ejercicio de estiramiento sentado, mientras levanta los brazos y gira suavemente el pecho. Si se encuentra sentado en una silla, puede agarrar el brazo de la silla con una mano y colocar la otra mano en la pierna opuesta. Estire la columna vertebral al inhalar y gire un poco más al exhalar. Repita del lado opuesto.

Muchos casos de dolor de espalda tienen un origen emocional

Por último, también cabe destacar que existe evidencia de que el dolor de espalda podría originarse y ser agravado^{20,21} por problemas psicológicos o emocionales. El Dr. John Sarno, quien fue profesor de medicina de rehabilitación, obtuvo notoriedad al utilizar solo técnicas de cuerpo y mente para tratar pacientes con dolor severo en la espalda baja.

Se especializaba en tratar a los pacientes que se habían sometido a una cirugía para dolor de espalda baja y que no habían obtenido ningún alivio. Aunque este es un grupo de pacientes difícil, afirmó que tenía una tasa de éxito superior al 80 % al emplear intervenciones como las **Técnicas de Libertad Emocional** (EFT, por sus siglas en inglés).

Como señaló Sarno en el documental titulado "All the Rage": "Le digo a mis pacientes lo que pasa, y es aquí que deja de producirles dolor".

El "qué" de lo que ocurre no está relacionado con un problema físico en lo absoluto, más bien son las emociones: ira, temor, frustración, furia. Cuando este tipo de emociones son reprimidas, el cerebro redirige los impulsos emocionales para restringir el flujo sanguíneo a ciertas partes del cuerpo, como la espalda, cuello u hombros, lo que provoca el dolor.

Este dolor actúa como una distracción de la ira, temor o furia que no desea sentir. Básicamente, el dolor actúa como un "tapón" para evitar que exploten las emociones no deseadas.

Entonces, podría sentir ira por el dolor, pero no tendrá que enfrentar el hecho de que realmente está enojado con su cónyuge, hijos o mejor amigo, o que odia su trabajo, o el hecho de que siente que se han aprovechado de usted.

Como señaló Sarno, trabajar de forma ardua y tratar constantemente de hacer todo a la perfección para mantener a todos contentos, "podría enfurecer a su subconsciente". El término acuñado por Sarno para denominar este padecimiento de dolor psicósomático es el "síndrome de miositis tensional".²² Él Creía firmemente que la mayoría de las personas podía superar su dolor al reconocer sus orígenes psicológicos.

Si bien muchos de los pacientes de Sarno se recuperaron sin ayuda psiquiátrica, a menudo recomendaba buscar un psicoterapeuta para explorar las emociones reprimidas o hacer un diario para expresar los sentimientos en el papel.

El Dr. David Hanscom, cirujano ortopédico, también considera que expresarse por medio de la escritura es una importante herramienta de tratamiento para abordar el dolor de

espalda.

Fortalezca su espalda

Como puede ver, contamos con un sinnúmero de estrategias para abordar el dolor de espalda, y le invitó a que pruebe diversas opciones antes de recurrir a un medicamento riesgoso o una cirugía de espalda.

Recuerde que regularmente lo recomendable es moverse más para abordar el dolor de espalda crónico, mientras que hay muchas maneras de tener una espalda más fuerte y flexible, por ejemplo, el Entrenamiento Foundation y los estiramientos con regularidad se encuentran entre las principales opciones.

Otras estrategias esenciales que puede considerar incluir, junto con los cuidados quiroprácticos o tratamiento de acupuntura, es evitar permanecer sentado y abordar su postura. Además, debe reflexionar sobre su estado emocional.

Aun si tiene problemas para aceptar tal concepto, tan solo con conocerlo podría generar un efecto terapéutico. En otras palabras, al considerar la idea de que realmente su problema es causado por factores de estrés opuestos a un problema físico, puede ayudar a disipar el dolor.

¿Cuándo debe acudir con un médico?

Aunque el dolor de espalda es definitivamente grave, ya que puede afectar la vida cotidiana y hacerle sentir mal durante una semana o más, a menudo no es peligroso. En otras palabras, la gravedad de su dolor no indica que su condición sea peligrosa, en términos médicos.

Sin embargo, hay algunos signos y síntomas que pueden indicar que el dolor que experimenta no es un típico dolor de espalda baja debido a un esguince o distensión muscular, pero que podría ser algo más grave que requiera una evaluación y tratamiento físicos.^{23,24,25,26} Si su dolor de espalda se presenta junto con alguno de los siguientes

síntomas, debe realizarse una revisión médica exhaustiva para descartar un problema más grave:

Fiebre	Dificultad para orinar
Mayor riesgo de fractura en el pasado	Pérdida del control de la vejiga o intestino
Sensación de necesidad de orinar sin presentar micción	Sensación o pérdida de fuerza muscular en las piernas
Dolor de espalda nocturno que no se alivia al acomodarse en la cama, o que se manifiesta solo durante la noche	Disfunción sexual, como pérdida de sensación, entumecimiento u hormigueo en los genitales o glúteos
Dolor en la parte superior o inferior de la espalda sin relación con alguna articulación o músculo específico, que podría indicar un ataque cardíaco	

Fuentes y Referencias

- ¹ [The Lancet March 22, 2018](#)
- ² [CBS News June 6, 2017](#)
- ³ [Drugabuse.gov Overdose Death Rates as of September 2017](#)
- ⁴ [Journal of Pain October 2018; 19\(10\): 1104-1112](#)
- ⁵ [Clinical Pain Advisor May 16, 2018](#)
- ⁶ [NBC News, March 21, 2018](#)
- ⁷ [Journal of General Internal Medicine October 22, 2018 \[Epub ahead of print\]](#)
- ⁸ [Medical News Today December 25, 2018](#)
- ⁹ [JAMA March 6, 2018;319\(9\):872-882](#)
- ¹⁰ [WebMD March 6, 2018](#)
- ¹¹ [A Vogel, August 18, 2015](#)
- ^{12, 13} [Medical Xpress, March 22, 2018](#)
- ¹⁴ [Journal of the American Medical Association 2017;317\(14\):1451-1460](#)

- ¹⁵ Journal of American Medical Association, 2018;1(1):e180105
- ¹⁶ Medscape, May 21, 2018
- ¹⁷ Reuters Health, May 21, 2018
- ¹⁸ International Research and Philosophy Symposium. Sherman College of Straight Chiropractic. Spartanburg, SC. October 9-10, 2004
- ¹⁹ HealthyWay July 11, 2018
- ²⁰ Harvard Health April 25, 2016
- ²¹ Physical Therapy May 1, 2011; 91(5): 700-711
- ²² Tmswiki.org, Introduction to Tension Myositis Syndrome
- ²³ BBC, March 21, 2018
- ²⁴ Prevention, March 3, 2017
- ²⁵ WebMD, Nighttime Back Pain
- ²⁶ Cleveland Clinic Journal of Medicine, 2008, 75(8):557