

distensión de un músculo, por cargar objetos pesados o por haber recibido un golpe en un accidente leve», expone el doctor Antonio Carrascosa, traumatólogo de la Clínica Novo Sancti Petri (Cádiz, tel. 956 49 50 00). El quid de la cruzada anti *back pain* está en practicar deporte de forma continuada. «Es difícil vigilar la postura las 24 horas al día, pero si la musculatura de la espalda está bien desarrollada eso se manifiesta constantemente», explica

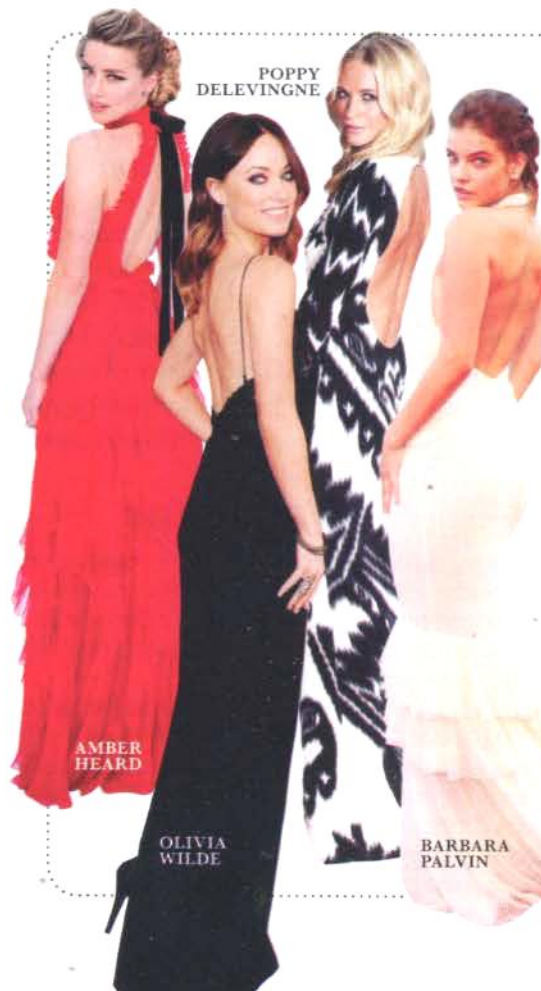
el doctor Francisco Kovacs, director de la Unidad de la Espalda Kovacs del Hospital Universitario Moncloa (Madrid, tel. 913 44 02 44) y autor de *El libro de la espalda* (Temas de Hoy). Piensa que con el ejercicio puedes absorber hasta un 55 por ciento la presión sobre las lumbares. «Cuando se fortalece la musculatura de la columna, aumenta la resistencia del raquis (el punto sobre el que descansa parte del peso del tronco, los brazos y la cabeza) y se evitan tensiones en las estructuras ligamentosas y discales. De igual forma, trabajar los abdominales y el psoas (el músculo que cruza desde la columna vertebral hacia la parte superior interna del muslo) juega un papel fundamental», señala Carrascosa. Los mejores deportes para la espalda son la natación, la marcha nórdica, el yoga y el pilates. Puede que la cama te llame a gritos cuando sientas una molestia continua y punzante que te deja rígida y te dificulta moverte, pero no debes caer en la tentación. «En caso de dolor lumbar, hacer reposo en la cama es inútil y hasta contraproducente, ya que prolonga el episodio. Si en un momento dado te resulta imprescindible acostarte, hazlo durante el periodo más breve posible: a partir de las 48 horas la inmovilidad empeora el riego sanguíneo y reduce el tono muscular», recomienda Kovacs. Cuando te ataque el dolor, primero ve al traumatólogo, que debe ser quien

prescriba las técnicas terapéuticas. Los procedimientos de fisioterapia son variados y tienen la mayor evidencia científica en cuanto a eficacia. Del método Mckenzie se habla mucho porque resulta innovador al proponer el autotratamiento. «Su objetivo principal es el reconocimiento por parte del paciente

## NO TE PARES LOS MEJORES DEPORTES PARA LA ESPALDA SON YOGA, PILATES, MARCHA NÓRDICA Y NATACIÓN

de la causa principal de su dolor de espalda; se utilizan ejercicios muy sencillos y algo de terapia manual para que uno mismo sea capaz de reducir y evitar los episodios recurrentes», afirma Juan Mesa, director de la Clínica de Fisioterapia Mesalud (Madrid, tel. 914 48 44 24). Cuando el dolor se vuelve crónico, es frecuente la estimulación eléctrica transcutánea (más conocida como TENS): un artilugio envía pulsaciones eléctricas leves a los nervios para lograr disminuir el dolor,

siempre que su origen sea el propio nervio. En la osteopatía el diagnóstico y el tratamiento no se establecen en base al dolor del paciente, sino que se busca la zona del organismo que no funciona, correctamente. «Por ejemplo, el origen del dolor lumbar de un paciente puede ser músculo-esquelético, un problema visceral, de otro sistema o una combinación de ambos», cuenta Ramón Punzano, fisioterapeuta y osteópata con consulta en Valencia (tel. 657 90 06 92). La quiropráctica corrige los desalineamientos de la columna vertebral mediante ajustes, algo así como disparos indolores. Según explica el quiropráctico Gonzalo Vidal (Madrid, tel. 914 13 46 54), «estos cambios no sólo afectan al segmento que se recoloca, sino también al cerebro. Podemos, por ejemplo, solventar migrañas utilizando la columna como portal de entrada». Y es que la espalda es mucho más importante de lo que piensas... ■



## Date la vuelta

«Las proporciones de una espalda bonita dependen de la cintura, la cadera y el ancho de los hombros», afirma Paula Rosso. La especialista en Medicina Estética del Centro Médico Lajo Plaza (Madrid, tel. 913 60 08 53) recomienda eliminar los flancos, es decir, los michelines que salen a los lados de la espalda, con un protocolo que combina varias técnicas: infiltraciones de Aqualix (desoxicolato sódico) para destruir el adipocito (240 €/sesión), un masaje de drenaje linfático manual (50 €), el uso de una faja compresiva durante una semana y la colocación de hilos de PDO (polidioxanona) biocompatibles para evitar el descolgamiento (300 €). ¿Estás lista para posar como las 'celebrities'?