

Dolor lumbar crónico podría ocasionar discapacidad en los pacientes, según estudios

Milenio

Ciencia y Salud

Blanca Valadez

12 de julio de 2022

Fuente original:

<https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/dolor-lumbar-cronico-ocasionar-discapacidad-pacientes>

Dolor lumbar crónico, o en la espalda baja por más de tres o más meses, propicia discapacidad hasta en un 20 por ciento de los afectados al grado de no poder realizar actividades cotidianas como caminar, dormir, comer y socializar, afectando su ánimo, desempeño laboral y, por lo tanto, tiene impacto en la productividad económica, de acuerdo con la Asociación Mexicana para el Estudio y Tratamiento del Dolor y la Federación Latinoamericana de Asociaciones para el Estudio del Dolor (FEDELAT).

Su presidenta, Rocío Guillén Núñez, detalló que 37 por ciento de los casos de dolor lumbar a nivel mundial están relacionados con riesgos ocupacionales.

Un alto impacto físico se documenta entre los trabajadores de construcción: levantamiento de peso y movimientos contundentes (como los estibadores y las enfermeras), en posturas incómodas (como los mecánicos), vibración del cuerpo completo (como los conductores de vehículos), o en un trabajo monótono con posturas estáticas (como los empleados de oficinas). Son algunos de los grupos que se encuentran en mayor riesgo de desarrollar dolor lumbar crónico.

En el mundo, 8 de cada 10 personas pueden presentar dolor lumbar al menos una vez en su vida. Se trata de la primera causa de incapacidad en el mundo.

En Latinoamérica, se estima que alrededor del 11 por ciento de las personas lo padecen.

Guillén Núñez, vocal de la FEDELAT, explicó que el dolor lumbar crónico "impide realizar actividades cotidianas como caminar, comer, dormir o incluso socializar, afectando su ánimo y desempeño, lo que condicionaría días de pérdida laboral".

Las personas que experimentan dolor lumbar pueden llegar a tener una recuperación completa, pero se estima que hasta un 20 por ciento desarrollará dolor crónico y discapacidad. Los trabajadores que llegan a esta etapa rara vez recuperan sus capacidades, lo que a su vez incrementaría las barreras para acceder a tratamiento adecuado.

"En las instituciones públicas, la sobrecarga de trabajo en las distintas áreas requeridas puede retrasar la atención de los pacientes y, si desea tratarse en el escenario privado, los costos de atención a la salud pueden ser una limitante para un abordaje terapéutico idóneo", explicó Guillén.

Hay otros factores como el tabaquismo, el sobrepeso y el sedentarismo, diferentes actividades laborales presentan riesgos considerables para desarrollar dolor lumbar crónico.

Para tratar esta enfermedad, Guillén recomendó que el abordaje sea multidisciplinario, que incluya medidas farmacológicas, rehabilitación y terapia física, asesoría nutricional y educación del paciente.

"La persona debe aprender cómo sentarse, pararse o desarrollar sus actividades; cuidar su alimentación y hacer ejercicio para fortalecer los grupos musculares y ligamentarios que sostienen

a la columna; limitar o suprimir el consumo de tabaco; entre otros", agregó.

Además, enfatiza la importancia de evitar la automedicación, una práctica frecuente entre las personas que sufren de dolor crónico. "Actualmente, se cuentan con tratamientos innovadores para este tipo de dolor y es importante mantener la adhesión a lo indicado por el médico, así como monitorear la evolución hasta alcanzar el objetivo terapéutico, ya que muchos pacientes abandonan y ello retrasa su mejora; también pueden considerarse tratamientos intervencionistas en casos específicos".