

Infórmate con el FIRE

No. 02 - Mayo 20 de 2020



“Pasó haciendo el bien”

Ese es nuestro eslogan, esa es nuestra **razón de ser**, eso es lo que hacemos en el **FIRE** hoy mas que nunca.

El cuerpo tiene memoria Dra. Sandra Piña Cabrales

El dolor de espalda constituye la principal causa de consulta en neurocirugía y de incapacidad, conllevando a altos gastos en el sistema de salud a nivel mundial.

Actualmente el uso de aparatos móviles ha acarreado a que el dolor de espalda, cada vez, sea más frecuente en personas jóvenes. Hay factores externos que contribuyen negativamente en el inicio y empeoramiento del dolor de espalda cuya modificación puede contribuir en la mejoría sintomática, entre ellos figuran:

1. Colchón muy blando o muy duro que no permita acomodar la columna o crea posiciones viciosas.
2. Almohada muy alta o muy baja lleva a posturas en hiperflexión o hiperextensión durante el sueño con consecuentes espasmos musculares.
3. Mala posturas durante el trabajo por móviles o computadores muy bajos que motiva que el cuello se hiperflexione comprimiendo en forma importante los últimos discos cervicales.
4. El tabaquismo incrementa tres veces el riesgo de sufrir de dolor de espalda al afectar negativamente la microcirculación del disco, la absorción del calcio y disminuir su capacidad de cicatrización. Estudios clínicos han demostrado que más de 15 cigarrillos al día aumenta la posibilidad en un 43% de requerir cirugía de columna, así como el riesgo de fracturas y de perpetuar el dolor crónico por facilitar circuitos entre el núcleo accumbens y la corteza prefrontal.
5. El estrés e insomnio puede facilitar el desarrollo de espasmos musculares. En pacientes con reflujo gastroesofágico, el dormir en decúbito lateral derecho empeora los síntomas limitando el ciclo del sueño, se recomienda el cambio de lado, con apoyo hacia el lado izquierdo.
6. El tipo de trabajo sobre todo aquellos con movimientos repetitivos, de predominio en flexión o aquellos expuestos a vibración; sobre todo en aquellos



Infórmate con el FIRE.



empleados que durante su actividad laboral deben subir y bajar escaleras en forma repetitiva, más aún cuando se hace de manera brusca, suele sobrecargar la región lumbosacra. También la carga axial repetida sin los soportes adecuados puede contribuir a cambios degenerativos tempranos en columna tanto cervical como lumbar.

7. Los deportes de alto impacto como saltar soga, tenis, béisbol, conllevan a microlesiones de los discos; en cambio, la natación es el deporte que facilita el fortalecimiento de las articulaciones, tonifica y restablece la masa muscular.

8. Un calzado inadecuado con tacón muy fino, muy alto o muy plano sobrecarga la musculatura lumbar. Se recomienda un tacón ancho hasta de 4 cms. de alto.

9. La obesidad genera un desbalance muscular, sobrecarga de la musculatura posterior con debilidad de la anterior con centro de gravedad desviado hacia adelante y alteración en el eje sagital, además de implicar mayores riesgos de complicaciones quirúrgicas: infección de herida, trombosis venosa, neumonía y recidiva de hernias discales.

El avance en el genoma humano y la ingeniería genética ha cambiado el enfoque en la patología de columna, pues la causa genética está superando las causas ambientales en patología discal de columna; cada vez se descubren más alteraciones genéticas que contribuyen a cambios degenerativos tempranos en familias desde edades muy prematuras, entre ellos los genes involucrados en la síntesis de colágeno tipo I, tipo IX, tipo XI, síntesis de IL 6, receptor de vitamina D, agreganos, metaloproteína de matriz 3 y microARN.

BIBLIOGRAFIA

1. Teles Filho RV, Abe GM, Daher MT. Genetic Influence in Disc Degeneration - Systematic Review of Literature. Rev Bras Ortop (Sao Paulo). 2020 Apr;55(2):131-138
2. Ávila-Ramírez José, Reyes-Rodríguez Víctor A. La obesidad y el sobrepeso, su efecto. sobre la columna lumbar. Revista Mexicana de Neurociencia Mayo-Junio, 2009; 10(3): 220-223.
3. MANUAL DE ESPALDA. Ed. FEDEMA, 2017.
4. Claus Knapp. EL DOLOR DE ESPALDA, PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO. Ed. Díaz de Santos, 1999.
5. Clinical approach to chronic lumbar pain: a systematic review of recommendations included in existing practice guidelines. D. Ángel García y cols. An. Sist. Sanit. Navar. 2015; 38 (1): 117-130.

Sandra Piña Cabrales M.D
Neurocirujana.

