# EL DOLOR DE ESPALDA

Más de la mitad de los adultos han padecido alguna vez dolor de espalda. Algunos autores refieren que el 70% de la población activa lo ha sufrido y uno de cada tres ha sido baja laboral por este motivo.

Pocas afecciones tienen una repercusión tan grande a nivel personal, de empresa, de costos socioeconómicos y de gastos sanitarios en cualquier país. Un informe del pasado año refleja que había en España 201.328 pensionistas por artrosis lumbar como causa fundamental. Además, conocemos estadísticamente que este proceso genera en España más de 2 millones de consultas anuales a los médicos generales; asimismo esta patología es la que con mayor frecuencia provoca bajas laborales, siendo el 14% en U.S.A. y el 26% en Inglaterra.

LOS FACTORES DE RIESGO, más o menos admitidos o discutidos, son múltiples. Para las lumbalgias son generalmente aceptados los siguientes:

Levantar pesos de más de 12,5 Kg.

Fumar (especialmente en los tosedores).

Las vibraciones (como las producidas por los motores del automóvil).

Mantener la misma postura muchas horas sentado.

Mala forma física.

Embarazos.

PREVENCIÓN, NORMAS DE SALUD.

La importancia de la educación o información en la prevención en muchos campos de la medicina es esencial. En el dolor de espalda también la información ha demostrado su eficacia, disminuyendo su incidencia y ahorrando gran cantidad de tiempo y dinero.