**Explicaciones del Dr. Andrés Barriga, jefe de Traumatología del Policlínico HM IMI Toledo**

**CÓMO EVITAR QUE EL LUMBAGO FASTIDIE LAS VACACIONES**

* Viajes largos, cambios en el lugar habitual de descanso y aumento de peso, principales causas del aumento en los días de reposo
* La mayor parte de las lumbalgias tienen buen pronóstico y mejoran de forma rápida
* Los tratamientos van desde analgésicos en los casos más leves hasta otras técnicas como la rizólisis por radiofrecuencia

**Toledo, 8 de agosto de 2017**. La lumbalgia o dolor lumbar se localiza en la parte baja de la espalda, entre el final de las costillas y las palas iliacas de la pelvis. Se trata de una dolencia incapacitante que puede estropear el periodo vacacional que se espera con avidez a lo largo del año. Además, es el principal motivo de dolor, discapacidad y baja laboral en las sociedades industrializadas. El Dr. Andrés Barriga, jefe de Traumatología de HM IMI Toledo, afirma que “la mayor parte de las lumbalgias se denominan inespecíficas, es decir, no se encuentra una causa clara que justifique su aparición y habitualmente tienen buen pronóstico y mejoran de forma rápida”.

El Dr. Barriga subraya que también se dan “las lumbalgias específicas, que son aquellas en las que encontramos una causa como una hernia discal, una artrosis de las articulaciones facetarias o una listesis (inestabilidad y desplazamiento de una vértebra). Otras causas menos frecuentes pueden ser problemas renales, de ovarios, digestivos o vasculares que se reflejan en la columna lumbar”.

**Evitar el lumbago en las vacaciones**

En los periodos de vacaciones, los casos de lumbago aumentan considerablemente. Las principales causas son los viajes largos, cambios en el lugar habitual de descanso, el aumento de peso y, en ocasiones, la realización de actividades deportivas o recreativas para las que el paciente no se encuentra preparado a nivel físico.

El Dr. Barriga ofrece algunos consejos para evitar que el lumbago fastidie las vacaciones:

* Evitar la vida sedentaria y practicar alguna actividad adaptada a la forma física.
* Cuidar la postura a la hora de coger peso, sentarse o caminar.
* Evita ropa ajustada y tacones altos.
* Corregir el sobrepeso, ya que puede provocar que los músculos y huesos de la espalda se tensionen.
* Aplicar calor local en la zona afectada.
* La relajación y los estiramientos diarios son claves.
* En viajes por carretera, parar cada 2 horas para caminar durante 5-10 minutos.
* En viajes en avión, especialmente en los de larga duración, es conveniente caminar un rato por el pasillo, cambiar de postura y estirar las piernas.

**Dolor, calambre y hormigueo, entre los síntomas**

A la hora de diagnosticar el lumbago, el jefe de Traumatología de HM IMI Toledo destaca que “prestamos especial atención si el paciente presenta síntomas como el dolor de predominio nocturno y en reposo, la pérdida de peso, fiebre o la presencia de calambres, hormigueo, dificultad para caminar, pérdida de orina, impotencia o pérdida de sensibilidad en la zona genital, lo que nos puede orientar a un problema más serio y que requiere estudios complementarios como la resonancia magnética”.

**Tratamiento con radiofrecuencia para el dolor crónico**

Tras el diagnóstico, el Dr. Andrés Barriga afirma que “en las lumbalgias agudas de poca duración, el tratamiento inicial es reposo relativo y de poco tiempo, analgésicos, antinflamatorios y en algunos casos relajantes musculares. En lumbalgias crónicas de más de tres meses de evolución, además de los fármacos ya mencionados, recomendamos el ejercicio dirigido a fortalecer la musculatura de la cintura abdominal (ejercicios del CORE). Además, la fisioterapia activa o terapias como yoga o pilates son muy eficaces”.

En aquellos casos que no mejoran a pesar de estas medidas pueden utilizarse las infiltraciones de la columna vertebral o la rizólisis por radiofrecuencia de las articulaciones vertebrales. “Es un método útil para tratar el dolor lumbar crónico de origen facetario con un procedimiento de bajo riesgo, ambulatorio y con anestesia local. En nuestras manos, el 65% de los pacientes que han obtenido un alivio temporal del dolor con un bloqueo anestésico de facetas lumbares mejoran con la rizólisis. Sólo en casos con síntomas neurológicos o que presentan dolor intenso y limitación durante periodos prolongados, y en los que encontramos una causa específica que justifique el dolor, está indicada la cirugía”, finaliza el Dr. Barriga.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Miguel Álvarez López**

**Móvil 661 571 918**

**E-mail:** malvarezlopez@hmhospitales.com