

90% casos de dolor de espalda se solventan sin necesidad de una intervención quirúrgica

El dolor de espalda es una de las afecciones más frecuentes que afecta la calidad de vida de las personas. Puede presentarse como un malestar intenso hasta convertirse en crónico, el origen pueden variar y sus efectos llegan hasta ser incapacitantes.

Esta patología no tiene por qué ser una condena. Existen soluciones integrales para aliviar y prevenir este ás malestar, a través de servicios especializados dedicados por completo a la salud de la columna.

Radovan Sancevic, neurocirujano y especialista en cirugía de mínima invasión del Grupo Médico Santa Paula (GMSP), explica que la causa más frecuente de dolor de espalda es una afección conocida como dolor agudo de espalda.

“Es el clásico evento que te dice el paciente: **‘Doctor, me agaché o me moví y me vino un dolor intenso, agudo, inmediato, pero tan intenso que no me puedo mover’**”, explica el especialista. Este dolor, aunque dramático, suele ser de corta duración y se produce por una fisura en el anillo fibroso del disco intervertebral. No obstante, menciona que un tratamiento médico adecuado puede aliviar el dolor en pocos días.

Sin embargo, cuando solucionar el dolor amerita un tratamiento de cirugía, es recomendable acudir a centros que ofrezcan tratamientos adecuados y tecnología de última generación. **Sancevic destaca que alrededor del 90% de las personas con esta dolencia mejoran con el tratamiento médico convencional**, sin necesidad de cirugía.

Prevención y ejercicios prácticos

Más allá de los tratamientos, la prevención es fundamental para mantener una espalda sana. **El especialista resalta la importancia de que los pacientes entiendan su propia patología.** Para ello, recomienda visitar su canal de YouTube, donde comparte videos informativos que educan a las personas sobre sus dolencias.

Para el día a día, existen ejercicios sencillos que pueden ayudar a prevenir y aliviar el dolor de espalda:

1. **Estiramiento de gato-vaca:** En posición de cuatro patas, arquea la espalda hacia arriba (como un gato) y luego déjala caer (como una vaca). Esto ayuda a movilizar la columna.
2. **Abrazo de rodillas al pecho:** Acuéstase boca arriba y abraza una o ambas rodillas hacia el pecho. Mantén la posición para estirar la espalda baja.
3. **Inclinación pélvica:** Acuéstase boca arriba con las rodillas flexionadas. Presiona la espalda baja contra el suelo y contrae los músculos abdominales.

Con información de Yaracuy al Día