

Caminar para combatir el dolor de espalda aporta mejoría considerable

La lumbalgia o dolor lumbar es un problema muy frecuente que constituye la principal causa de discapacidad en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud, que indica que en 2020 lo padecieron 619 millones de personas y estima que el número de afectados ascenderá a 843 millones para 2050, debido sobre todo al envejecimiento de la población.

Los episodios repetidos de dolor lumbar también son muy comunes y siete de cada 10 personas que se recuperan de un episodio experimentan una recurrencia en el periodo de un año. Ahora, los resultados de un nuevo estudio publicados en *The Lancet* ofrecen una esperanza en estos casos, ya que revelan que los adultos con antecedentes de dolor lumbar pasaron casi el doble de tiempo sin sufrir dolor de espalda si caminaban con regularidad.

Actualmente, para controlar y prevenir el dolor de espalda se aconseja combinar ejercicio y educación postural, pero no todos los tipos de ejercicio son accesibles o asequibles para muchas personas debido a su complejidad y necesidad de supervisión, lo que también supone un desembolso económico que no está al alcance de todos los pacientes. Sin embargo, caminar es una actividad indicada a cualquier edad y muy saludable, que además es gratis.

Una opción coste efectiva para reducir los episodios de lumbalgia

El Grupo de Investigación del Dolor Espinal de la Universidad Macquarie realizó un ensayo clínico para evaluar si caminar podría ser una intervención eficaz, rentable y accesible. Los investigadores siguieron durante entre uno y tres años a 701 adultos que se habían recuperado recientemente de un episodio de dolor lumbar y asignó aleatoriamente a los participantes a un programa de caminata individualizado y seis sesiones educativas guiadas por un fisioterapeuta durante seis meses, o a un grupo de control.

El autor principal del artículo, el profesor de fisioterapia de la Universidad Macquarie, Mark Hancock, dice que los hallazgos podrían tener un impacto profundo en la forma en que se controla el dolor en la zona lumbar. «El grupo de intervención tuvo menos

casos de dolor que limitaba la actividad en comparación con el grupo de control, y un período promedio más largo antes de sufrir una recurrencia, con una mediana de 208 días en comparación con 112 días», ha declarado. «Caminar es un ejercicio sencillo, ampliamente accesible y de bajo coste que casi cualquier persona puede realizar, independientemente de su ubicación geográfica, edad o nivel socioeconómico».

Siga leyendo en [WebConsultas](#)