

1 - ESTUDIO DE DIVERSOS FACTORES EN PERSONAS CON DOLOR DE ESPALDA CRONICO.-

Maite Torras Bernáldez (Médico APD afiliado a SEMERGEN); M^a José Bernat López (fisioterapeuta); José Bernad Gimeno (MF)
Instituto Catalán de Salud. Centro Salud Manresa 4.
Medicina General
C/Foneria n^a 2. Manresa 08240.

INTRODUCCION: El 80% de la población sufre alguna vez dolor de espalda. Por otra parte el dolor de espalda es una de las causas principales de absentismo laboral. Dados estos dos factores se consideraimportante estudiar los factores que cursan asociados al dolor de espalda.

OBJETIVO: Conocimiento de varios factores asociados con gran frecuencia a dolor de espalda crónico, en un Centro de salud.

MATERIAL Y METODOS: De una población asignada de 19.100 pacientes, se seleccionó una muestra al azar de 50 personas que acudieron a las consultas de medicina por dolor de espalda crónico, durante el último año, y se les administró un test, previamente validado, con varios ítems con referencia al dolor de espalda.

RESULTADOS: Respondieron al test un total de 33 personas (20 del sexo femenino y 13 del masculino). El 70% consideraban que mantener una buena higiene postural era lo mejor para prevenir o aliviar el dolor; un 77% opinaban que se debía dormir en cama dura; un 54% consideraban que era importante estar delgado; un 23% no hacía nada para prevenir el dolor de espalda y de los que sílo hacían, un 16% intentaba mantener buenas posturas, un 15% hacía ejercicio regularmente (entre los que destacaba primero el andar, segundo la natación y tercero los ejercicios de tonificación muscular), un 7% evitaba cargar pesos y otro 7% hacía descanso. Cuando tenían dolor hacían reposo el 23%, tomaban medicamentos analgesicos el 54%, se aplicaba calor el 15% y utilizaban remedios naturales un 15%. En las tareas, que citarón, en las que se veían limitados cuando tenían el dolor fuerón: en coger pesos un 20%, en el trabajo un 6%, en todas las tareas un 5%, en la realización de los trabajos de la casa un 5% y en poder andar otro 5%, y el resto no se veían limitados ya fuera porque hacían tratamiento o por diversas causas todas ellas personales. El 50% consideraba que estaba sobrecargado en su trabajo, y un 46% opinaba que no le era posible efectuar reposo.

CONCLUSIONES: La higiene postural, la practica de ejercicio y el reposo son prácticas bien consideradas por las personas que tienen dolor de espalda crónico, pero aproximadamente la mitad de ellos manifiestan no poder efectuarlos y encontrarse sobrecargados. Tampoco se practican otras medidas preventivas ni terapeuticas en casí la mitad de las personas estudiadas.