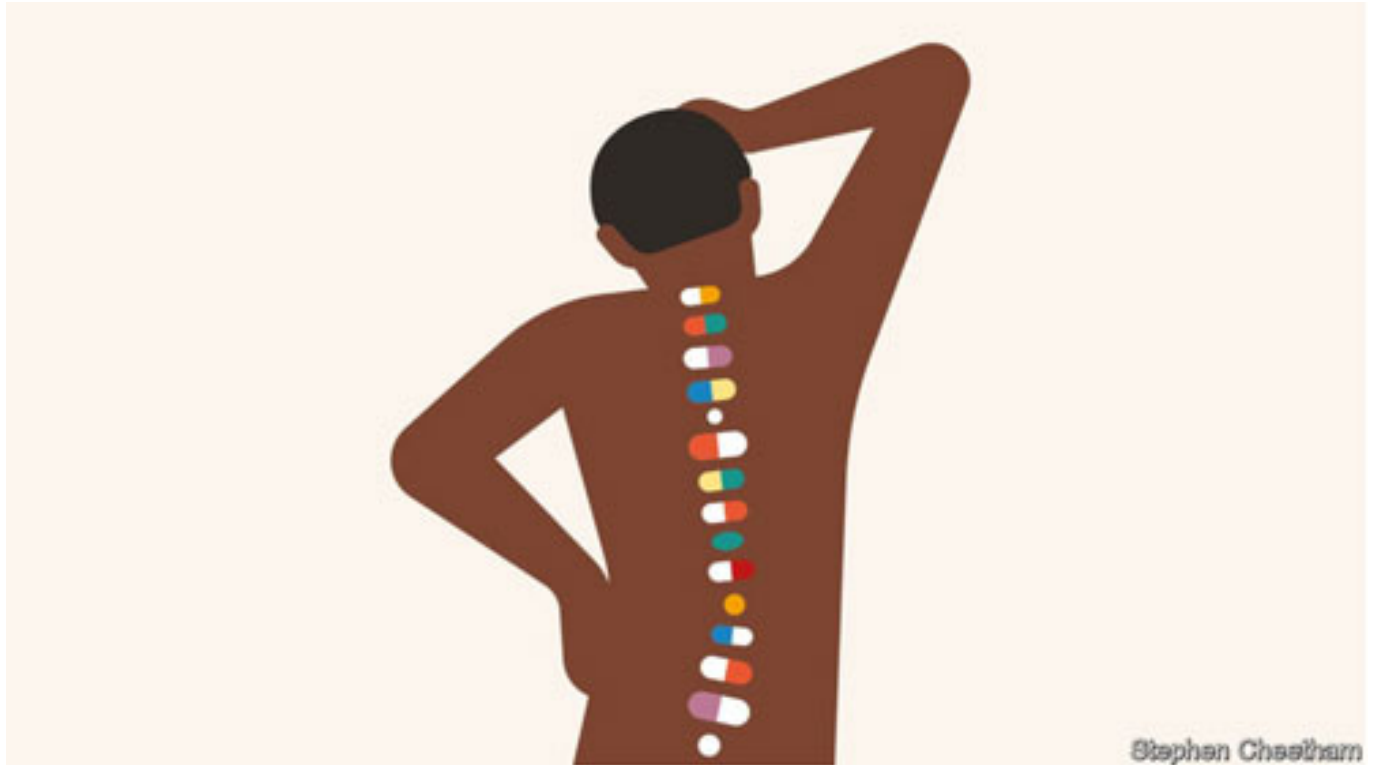
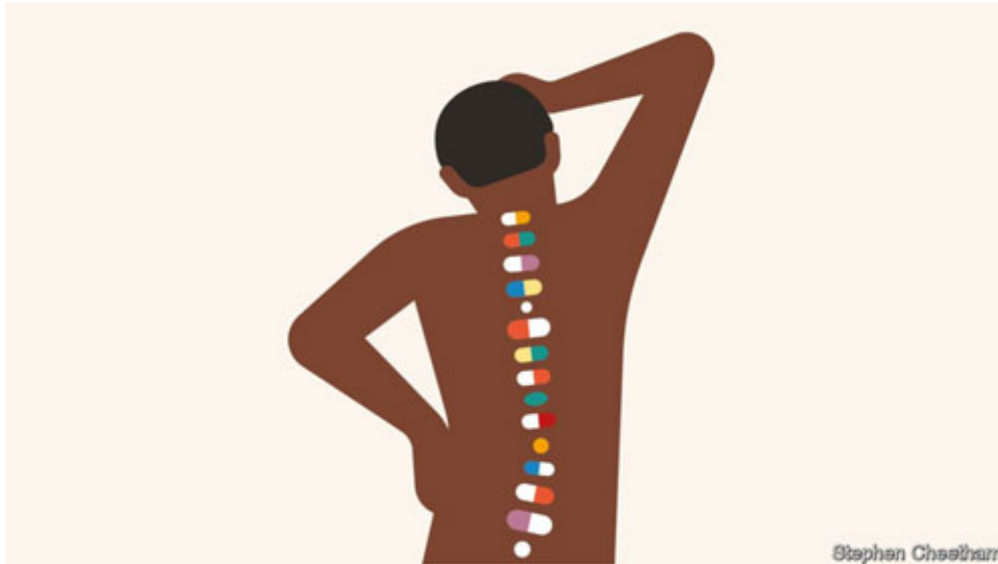


La naturaleza del dolor de espalda

23 de Enero de 2020



A continuación compartimos un reciente artículo publicado por The Economist en el que se incide sobre cómo la medicina moderna ha errado en proveer mecanismos eficaces para hacer frente al dolor de espalda, considerada en palabras del popular medio británico, como la principal causa de discapacidad en el mundo. Asimismo, brinda explicaciones de porqué estaría ocurriendo este hecho, dejando entrever ciertas recetas que van más allá de las populares intervenciones quirúrgicas o analgésicos, que en el presente caso, más servirían de paliativos como de verdaderos erradicadores a la enfermedad.



La lección de este análisis es que muchas veces el personal médico, con la mejor de las intenciones, puede dar recomendaciones para hacer frente a los impactos negativos de ciertas enfermedades en el corto plazo, sin considerar la implicancia de ellas a mediano y largo plazo. Aún cuando esto podría considerarse negligencia, el lobby en torno a la industria médica que lidia con estos tratamientos puede inhibir cierto interés por parte de los médicos de dar más explicaciones sobre los potenciales efectos de los medicamentos que recomiendan. En ese sentido, es necesario que la política pública garantice que se haga transparente dicha información de tal forma que los pacientes puedan dar cuenta de la efectividad de las recomendaciones de los médicos. [Lampadia](#)



Las espaldas en el estante

Se desperdician grandes sumas en tratamientos para el dolor de espalda que lo empeoran

A la mayoría de los pacientes se les debe recetar ejercicio y paciencia, no cirugía invasiva

The Economist
18 de enero, 2020

Traducido y comentado por Lampadia

Para algunas personas, comienza con una lesión: un accidente de esquí o un accidente automovilístico. Para otros, comienza con algo aparentemente inocuo, como levantar un par de calcetines del piso. Pero **para la mayoría, el dolor de espalda es tan misterioso como insoportable. Alrededor del 85% de los pacientes crónicos tienen lo que los médicos llaman dolor de espalda "no específico", lo que significa que no tiene una causa física clara.**

En la mayoría de los países, ya sean ricos o pobres, el dolor de espalda es la principal causa de discapacidad, medido por el número de años vividos con mala salud. A menudo golpea a las personas en la mediana edad y los mantiene haciendo una mueca, por el resto de sus vidas. Muchos pierden sus trabajos, ya sea porque se sienten físicamente incapaces de trabajar o porque se deprimen. El dolor de espalda es la razón principal por la que los europeos abandonan el trabajo y una gran razón por la cual los estadounidenses se enganchan a los opioides.

El problema no es que el dolor de espalda esté mal tratado. Lejos de eso. Los estadounidenses gastan US\$ 88,000 millones al año para tratar el dolor de espalda y cuello, casi tanto como los US\$ 115,000 millones gastados en el tratamiento del cáncer. Agregue pérdida de productividad a las facturas médicas y el dolor crónico (la mayor parte del cual es dolor de espalda) le cuesta a EEUU unos US\$ 635,000 millones al año, solo un poco menos que su presupuesto de defensa. **El escándalo es que los tratamientos ofrecidos son en su mayoría los incorrectos.**

Los médicos de los países ricos son demasiado rápidos para recetar analgésicos adictivos, una práctica que ahora se está extendiendo al mundo en desarrollo. También son demasiado rápidos para ofrecer resonancias magnéticas. En los países ricos, tal vez el 80% de las resonancias por dolor de espalda es innecesario. Las exploraciones a menudo encuentran una "anormalidad", como la degeneración del disco o un disco "deslizado". Estos son comunes incluso en personas que no sufren dolor de espalda, pero los pacientes desesperados a menudo exigen una intervención rápida para "solucionar" el "problema" que ha revelado la exploración. **La cirugía con beneficios no comprobados, o que se ha demostrado que no funciona, es común.** Cigna, una aseguradora estadounidense, descubrió que **el 87% de los clientes que se sometieron a una cirugía de fusión espinal por desgaste de los discos espinales todavía sufrían tanto dolor dos años después que necesitaban más tratamiento.** Y las inyecciones espinales, otro tratamiento, a menudo hacen poco bien.

Para la mayoría de los dolores de espalda, el mejor tratamiento es no médico. Haz algunos ejercicios de estiramiento. Sigue moviéndote. No renuncies al trabajo ni te acuestes en la cama durante días seguidos, eso probablemente empeorará las cosas. Sobre todo, sea paciente. **El problema puede no ser tu espalda; puede ser que el sistema de señalización del dolor del cerebro no funcione correctamente y, por desgracia, la ciencia médica no sabe por qué. El dolor puede ser en parte psicossomático.** El estrés de un mal matrimonio, un jefe horrible o un niño enfermo pueden provocarlo. Las personas que sufren trauma mental cuando son jóvenes tienen

más probabilidades de experimentar dolor de espalda en la mediana edad. En muchos casos, los ejercicios correctos y el paso del tiempo pueden aliviar el dolor. Y a diferencia de la cirugía, cuestan muy poco y es poco probable que empeoren las cosas.

Los sistemas de salud responden mal al dolor de espalda por varias razones. Las personas que están en agonía, como es de esperar, quieren que se haga algo al respecto. Es más fácil para un médico recetar analgésicos, escáneres o inyecciones que explicar a los pacientes que es poco probable que tales tratamientos funcionen. A los médicos y hospitales a menudo se les paga más por hacer cosas que por dar consejos. En EEUU, Australia y los Países Bajos, las aseguradoras pagan las operaciones de reembolso que cuestan decenas de miles de dólares, pero apenas cubren la fisioterapia.

La respuesta es educar mejor a los pacientes, para que no sientan que los están engañando cuando se les dice que hagan ejercicios de estiramiento. Los médicos también necesitan una mejor capacitación: el dolor de espalda se acorta en los currículos médicos. Se necesita más investigación sobre la efectividad de la cirugía. Pero, sobre todo, los gobiernos y las aseguradoras deben comenzar a pagar por las cosas correctas. Esto será difícil. Las intervenciones costosas tienen un poderoso lobby, y no existe un complejo industrial de ejercicios para contrarrestarlo. Con suerte, se pueden desarrollar tratamientos más efectivos para el dolor de espalda en los próximos años. Pero por ahora, los formuladores de políticas deberían mostrar algo de columna vertebral y dar la espalda a los tratamientos que no funcionan. [Lampadia](#)