

Dra. María Isabel Heraso

VIVIR BIEN sin dolor de espalda

La guía
definitiva que
no necesita
traducción

Con este libro:

Entenderá las causas del dolor

Practicará técnicas de higiene postural

Descubrirá falsos mitos y creencias

Aprenderá a usar remedios naturales

Seguirá un plan de acción de 3 semanas



Dra. María Isabel Heraso

VIVIR BIEN

sin dolor
de espalda



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2014

© María Isabel Heraso Aragón, 2014

© de esta edición, Grup Editorial 62, S.L.U., 2014

Salsa Books

Pedro i Pons 9-11, 11.ª Pta.

08034 - Barcelona

www.planetadelibros.com

gama, sl- fotocomposición

Imprenta Reinbook - impresión

Depósito legal: B. 7826 - 2014

ISBN: 978-84-15193-45-6

Índice

Agradecimientos	7
Presentación	13
Capítulo 1. El dolor de espalda	19
Definición del dolor de espalda	19
La personalidad expresada por la postura y el dolor de espalda	21
La importancia del diafragma	24
Incidencia en la población española	26
Las posturas que crean contracturas	28
La importancia de la actividad física	29
La actividad física y la lumbalgia	37
El desplazamiento del centro de gravedad	38
La faja natural protectora	38
Capítulo 2. Tipos de dolor de espalda	41
Dolores en partes blandas	41
Dolores articulares	43
Capítulo 3. Mitos, interpretaciones y errores médicos	47
Mitos	47
Interpretaciones psicológicas de la lumbalgia y la lumbociática	61
Cuándo hay un error médico	63



Capítulo 4. Plan de tratamiento en 3 semanas	75
1.º Paso: identifique su dolor	77
2.º Paso: autoevaluación psicológica	94
Gráfica evaluativa física y psicológica	113
Qué personas no van a mejorar jamás	115
Capítulo 5. Técnicas mentales para el dolor	119
Psicoterapia	120
Autopsicoanálisis	122
Autoestima	130
Relajación	139
Control mental	156
Risoterapia	170
La búsqueda de la felicidad	180
Capítulo 6. Operaciones y otros tratamientos físicos	187
Criterios para operarse	188
Riesgos y contraindicaciones de una cirugía de columna.	189
Principales técnicas quirúrgicas.	190
Otros tratamientos menos invasivos	194
Técnicas renovadas recientemente	200
Últimos avances en tratamientos físicos	209
Conclusiones prácticas	211
Capítulo 7. Una nueva concepción del dolor	213
Fisiología de la lesión de espalda.	215
Triángulo implicado en la generación del dolor	215

Triángulo del dolor aplicando el tratamiento adecuado	217
Despertar sin miedos	217
Esquema del Tratamiento Integral del dolor en la Unidad del Dolor del Hospital San Francisco de Asís, de Madrid	218
Evolución de los profesionales del tratamiento del dolor	219
Capítulo 8. Las preguntas más frecuentes	223
Capítulo 9. Ejercicios de rehabilitación	231
Ejercicios para la columna cervical	233
Ejercicios para la columna lumbar	239
Ejercicios para mejorar las lumbalgias	245
Ejercicios para el mantenimiento del centro de gravedad	246
Ejercicios para la cadera	247
Capítulo 10. Consejos de alimentación para evitar el dolor	257
Alimentos que conviene eliminar o reducir considerablemente	259
Alimentos que conviene introducir y/o aumentar su consumo a diario	260
Dieta para evitar la osteoporosis	261
Vocabulario del dolor de espalda	265

El dolor de espalda

Definición del dolor de espalda

El dolor de espalda es el dolor más frecuente que padecemos los humanos. La causa principal es que, un buen día, el hombre se puso de pie. El mantenernos de pie fue lo que liberó nuestras «patas delanteras», y las convirtió en brazos y manos. Eso determinó que pasáramos a la categoría de «animales superiores».

Pero mantenernos de pie tiene su precio, y el sistema que produjo este milagro es complejo y a veces pasa por momentos emocionales difíciles, que tensionan y contracturan nuestros músculos. De resultados de estas tensiones y contracturas las personas modificamos la postura ideal, desplazamos nuestro centro de gravedad para no perder el equilibrio, forzamos las cadenas musculares y



alteramos la armonía que debería reinar en nuestro cuerpo físico.

¿Sabía que...



Quando se tiene miedo, al igual que los animales, los humanos metemos el rabo, nuestro coxis, entre las piernas. Al hacerlo, forzamos la postura del sacro, y luego tenemos una gran lumbalgia.

Para centrar la cuestión, diremos que se considera «dolor de espalda» el dolor de la parte posterior del tronco, desde el occipucio, en la parte inferior del cráneo, hasta el sacro y el coxis, donde se encuentran las últimas vértebras.

Algunos incluyen en este concepto los procesos dolorosos localizados en otras zonas, como brazos y piernas, cuyos nervios salen de la columna, que al fin y al cabo, pertenece a la espalda.

El porcentaje más importante de los dolores registrados (un 70%) corresponde a la zona lumbar, ya que es la región de la columna sometida a mayor sobrecarga. Le sigue en frecuencia el dolor cervical por ser esta zona la de mayor movimiento.

La personalidad expresada por la postura y el dolor de espalda

Es muy interesante observar el lenguaje no verbal de las personas a través de las posturas que toman y que inexorablemente irán a desembocar en problemas de espalda. Por ello se desarrolló un método global de kinesiterapia basado en un análisis morfológico y psicológico de las personas en relación a sus posturas.

Este método de trabajo terapéutico busca el origen del dolor investigando todas las partes que forman al ser humano (su cuerpo, su mente, su bioquímica), así como los factores externos que puedan alterar su salud (mala alimentación, problemas familiares, laborales, estrés, etc.).

Este enfoque permite saber cómo está construido su cuerpo, dónde están sus bloqueos físicos y emocionales y cómo es su respiración, para que usted sea consciente de la/s causa/s de su dolor y sea capaz de eliminarlas por sí mismo. Para ello, como ya he indicado, se investiga el campo físico, emocional, personal y alimenticio del paciente. Después el terapeuta se encargará de liberar, con técnicas manuales, el cuerpo del paciente, al tiempo que le va explicando qué sentimiento/s (ira, tristeza, rabia...) han podido llegar a bloquear esa parte de su cuerpo (músculos, articulaciones, vísceras, arterias, venas y nervios) con

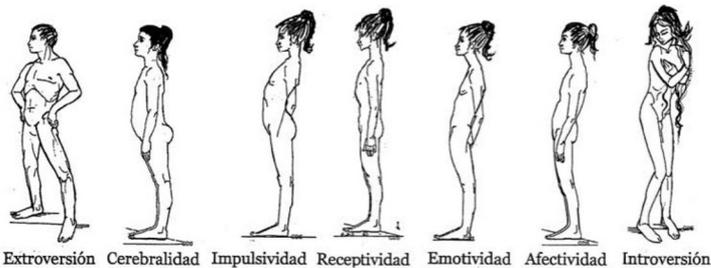


el fin de hacerle comprender la influencia de la mente (el pensamiento) sobre el cuerpo.

Este método de cadenas musculares y articulares se llama GDS, en honor de Madame Godelive Denys-Struyf, que fue su iniciadora a mediados de los años sesenta.

El método GDS distingue cinco tipologías o formas en que el cuerpo se coloca, que reflejan la forma en que una persona se enfrenta al mundo. Y también ha identificado seis grupos musculares que lo sujetan para que mantenga su equilibrio, de forma que se conserven las curvas naturales (fisiológicas) de la columna vertebral y queden bien alineadas todas las articulaciones del cuerpo, evitando roces articulares, atrapamientos de nervios, distensiones y dificultades en la circulación de la sangre.

En el momento en que un músculo sufre un espasmo (se acorta), acortará toda su cadena y ese cuerpo quedará deformado en esa dirección.



Tipologías de Godelive Denys-Struyf y su repercusión en las cadenas musculares correspondientes.

¿Sabía que...

? **El dolor de espalda no es tanto una herencia** genética como una imitación de la postura de nuestros mayores.

¿Es usted una persona introvertida?

Su cuerpo se refugia sobre sí mismo por miedo a enfrentarse a determinadas situaciones y entonces los músculos que más trabajan son los de la parte anterior, lo que provoca un desequilibrio hacia delante.

¿Sabía que...

? **El terapeuta no es el responsable** de su curación, su trabajo es enseñarle a comprender su problema y guiarle para que usted lo solucione.

¿Es usted una persona emprendedora y comunicativa?

Si tiene los rasgos de carácter propios de una persona emprendedora y comunicativa, su tipología será extro-



vertida, porque, para poder enfrentarse al mundo, es necesario que su cuerpo esté desplegado e inclinado hacia delante, con el fin de reaccionar rápidamente cuando la situación lo requiera. Esta tipología es muy característica del deportista.

La importancia del diafragma

Lo primero de todo es enseñar a las personas el funcionamiento correcto del cuerpo para que no existan dolores y la salud esté asegurada. Para ello se ha de cuidar el sistema circulatorio, el sistema nervioso y el sistema visceral. Puesto que de ellos depende nuestra vida, es lógico pensar que si uno falla será causa suficiente para que aparezca la enfermedad antes o después.

A este respecto hay que decir que habrá que trabajar el diafragma en cada paciente porque va a influir directamente sobre estos sistemas. Esto es así porque el diafragma sirve de apoyo a las vísceras que se encuentran por encima de él (corazón y pulmones) y de anclaje para las que están por debajo (hígado, estómago, colon, páncreas), además lo atraviesan estructuras vitales (arterias, venas y nervios) encargadas de asegurar la nutrición, la oxigenación y el movimiento visceral necesarios para la vida.

De modo que la persona ha de aprender a sentir los bloqueos de su diafragma para que los trabaje cada día con las pautas que le dé su terapeuta.

Si el paciente aprende a sentir los bloqueos físicos de su cuerpo y a relacionarlos con su estado emocional, entonces le será muy sencillo participar en la cura de su dolor.

¿Sabía que...

 *Los desequilibrios de nuestro cuerpo son el resultado de cómo hemos vivido los diferentes capítulos de nuestra vida... Y la forma en que nos influye nuestro estado emocional es a través de la postura corporal.*

En definitiva, se trata de hacer partícipe al paciente en la sanación de su dolor. Y como iremos viendo, este manual cuenta con numerosas técnicas y ejercicios que le ayudarán a conseguirlo.

En resumen, únicamente queda decir que el objetivo terapéutico de este libro es hacer consciente a la persona de que su **cuerpo**, su **mente**, su **ánimo** y las **reacciones químicas** que mueven sus células son inseparables e irremediablemente dependientes unas de otras.

Incidencia en la población española

Prácticamente el 90 % de la población adulta española ha sufrido alguna vez dolor de espalda, y es mayor la frecuencia en mujeres. La mayoría de los episodios son benignos y limitados, pero recurrentes, siendo la segunda causa más habitual de la visita al médico por dolor crónico después de las cefaleas. Pocos pacientes se reincorporan al trabajo después de una baja superior a seis meses y ninguno después de dos años. Esto supone un lastre.

El dolor de espalda también es una de las causas más frecuentes de la «neurosis de renta» o simulación, ya que a veces es difícil de demostrar radiológicamente.

Entre la población adulta española hay un 14 % de personas que padecen lumbalgia de intensidad importante. Un 40 % de la población consulta a su médico por este motivo y un 4,3 % acude a un servicio de urgencias. En un 15 %, la lumbalgia les obliga a guardar cama y en un 22 % les incapacita para desarrollar actividades laborales.

El pico de incidencia de la lumbalgia en la población se sitúa alrededor de los 45 años para ambos sexos. El dolor lumbar es una de las primeras causas de baja laboral en España y en todo el mundo occidental, siendo un motivo muy frecuente de incapacidad y de dolor cróni-

co. Genera dos millones de consultas al año en los servicios de medicina primaria. Un 7 % se cronifican, consumiendo el 85 % de los recursos sanitarios.

En España el dolor de espalda es el motivo del 54,8 % de las jornadas laborales perdidas. Da lugar a un 6-12 % de incapacidad laboral y supuso, en el año 1994, en el que se realizó un estudio riguroso, un saldo por indemnizaciones de más de 10.569 millones de pesetas.

La media de días de baja por lumbalgia aguda en nuestro país es de 41.

**Viva
aquí y ahora.
Pensar en pasado
deprime y disminuye
las defensas
Pensar en futuro estresa
y excita las defensas
Fuera del presente
uno enferma**

¿Sabía que...

? **La lumbalgia es una afección muy frecuente,** dado que 8 de cada 10 personas que habitan el planeta tienen o tendrán lumbalgia en algún momento de su vida.

Las posturas que crean contracturas

Cuando tenemos un dolor determinado procuramos que esta zona dolorosa se mueva lo menos posible. Para ello, consciente o inconscientemente, adoptamos determinadas posturas protectoras, llamadas antiálgicas. Para mantener estas posturas tenemos que tener los músculos en tensión permanente, aunque no nos demos cuenta de ello.

El resultado es que a veces, la tensión de las fibras musculares se mantiene durante meses, incluso años, y nos acostumbramos a vivir con esas posturas forzadas.

Estas fibras musculares acaban montándose unas encima de otras, creándose lo que se llama una «contractura». La contractura puede ser muy dolorosa porque puede comprimir una fibra nerviosa, convirtiéndose en un punto *trigger*, o «gatillo», a partir del cual se irradia el dolor, afectando a todo el músculo y generando nuevas contracturas en la zona.

Las contracturas se identifican al tacto como crepitaciones o resaltes dolorosos; pueden solucionarse mediante un masaje, pero si son muy antiguas se vuelven a crear enseguida, debido a los hábitos posturales de la persona.

La importancia de la actividad física

La actividad física supone que estamos utilizando nuestro cuerpo físico cotidianamente y estamos haciendo un gasto energético proporcional a lo que comemos. Como consecuencia, nuestro cuerpo se mantendrá consciente de su existencia, de su utilidad y de su equilibrio. Finalmente, mandará los mensajes oportunos para mantener activas y en buena forma aquellas partes del cuerpo que estemos moviendo habitualmente.

La rehabilitación, por el contrario, supone que una parte de nuestro cuerpo se ha atrofiado, y debemos despertarla, realizando ejercicios repetitivos para que nuestro cuerpo se despierte y vuelva a funcionar.

Para tener un peso adecuado a la estatura y a la edad, la regla de oro es mantener un equilibrio entre las calorías ingeridas y las calorías gastadas o quemadas con el ejercicio. La actividad física implica un mantenimiento del gasto calórico proporcional a la ingesta. Y, como a nadie se le escapa, mantenerse en el peso adecuado es básico si queremos conservar la salud.

En las sociedades occidentales se come por encima de las necesidades de los individuos. No se come para vivir, sino que, a veces, se vive para comer. De ahí que estemos acostumbrados, y lo vemos casi como normal, a hacer una dieta de vez en cuando para adelgazar. Sin embargo,



es mucho más sano llevar una dieta regular y equilibrada, practicando ejercicio de forma continuada.

Todos los días deberíamos realizar una pequeña tabla de ejercicios que movieran todos los músculos del cuerpo y quemaran cierta cantidad de calorías. Para ello, bastaría con un mínimo de 15 a 20 minutos diarios.

La actividad física y las endorfinas

Las endorfinas son sustancias internas que segrega nuestro organismo. Su composición es prácticamente igual que la morfina que se usa para quitar el dolor y su razón de existir es disminuir nuestro dolor y darnos una sensación placentera. La secreción de estas sustancias se realiza ante diversos estímulos; uno de ellos es la práctica del ejercicio físico.

Después de realizar un ejercicio físico, la sensación de placer y bienestar se traduce en felicidad y ganas de reírnos, como efecto inmediato, lo que asegura un buen tono vital.

Las personas que realizan ejercicio con regularidad no suelen padecer depresiones; su buen estado anímico contribuye también a que mantengan su sistema inmunológico en equilibrio, lo que les hace más resistentes a las enfermedades.

Concienciarnos de la existencia de nuestro cuerpo

Vivimos inmersos en una continua tormenta de estímulos exteriores a través de los órganos de los sentidos (ver, oír, oler, gustar y tocar). Nuestro pensamiento suele estar bastante por delante de las acciones que vamos realizando. El resultado es una gran falta de atención a nuestro propio cuerpo. Sólo somos conscientes de que tenemos un brazo, una pierna, etc., cuando nos duele.

Es muy sano realizar los ejercicios físicos pensando en la parte de nuestro cuerpo que estamos moviendo. Al tomar conciencia de nuestro cuerpo, no sólo será más perfecto y efectivo el movimiento que realicemos, sino que, además, nos comunicará el estado físico de cada una de nuestras partes, evidenciando cualquier deterioro y manteniéndolas en perfecta forma.

La actividad física nos hace vivir aquí y ahora

Solemos vivir siempre en el futuro, pensando todo lo que tenemos que conseguir en la vida y la cantidad de trabajos que siempre tenemos pendientes. Esto nos ocasiona un gran estrés.

También es bastante frecuente vivir pensando que



cualquier tiempo pasado fue mejor, añorando a seres queridos, infancias felices o bienes materiales perdidos. Esta actitud ocasiona una tendencia a sufrir depresiones.

Por contra, el ejercicio físico nos trae al presente, nos centra, nos hace vivir aquí y ahora, evitando o mejorando el estrés y la depresión.

La persona deportista tiene aficiones más sanas

Una persona que practique un deporte procura hacerlo cada vez mejor. Ello le hace esforzarse para estar en forma dentro de sus posibilidades.

Sin duda, fumar o beber disminuyen la capacidad física y son incompatibles para la buena práctica del deportista. Probablemente la persona deportista disfrutará practicando su deporte favorito por las mañanas; eso seguramente implicará que no será amante de las juergas nocturnas. El resultado final es que disfrutará de una vida más sana. Aumentará tanto su esperanza como su calidad de vida.

¿Por qué la actividad física previene las enfermedades?

Mantener a punto y engrasado el aparato locomotor evita lesiones. Si movemos los músculos y las articulaciones de

una forma más enérgica y regular que en los movimientos cotidianos de la vida diaria, estamos acostumbrando a nuestro organismo a realizar esfuerzos y a conseguir más rendimiento de nuestro cuerpo.

El ejercicio diario hace que no suponga un esfuerzo la vida cotidiana y mantiene en forma el aparato locomotor en el caso de tener que realizar algún movimiento forzado.

Las personas que no realizan ejercicio en su vida cotidiana se van limitando y no están preparadas para realizar esfuerzos, ni tienen la suficiente agilidad para superar imprevistos, por lo que enseguida sufren calambres, esguinces o fracturas.

En determinados casos la vida sedentaria nos predispone a insuficiencias respiratorias e incluso cardíacas.

Habituarse a forzar el cuerpo facilita una postura normal

Ateniéndome a lo expuesto en el punto anterior, las personas que realizan ejercicios físicos de forma regular, en su vida cotidiana no conocen el cansancio, no suelen tener dolores articulares, son más ágiles, ya que se mueven con más facilidad y suelen estar más delgados. Estas personas tienen una vida más fácil y más larga.



La práctica deportiva fortalece el sistema inmunológico

El estrés excita el sistema inmunológico, aumentando considerablemente las defensas, en su afán de pertrecharse para tanta actividad. El resultado final, sin embargo, es que estas defensas acaban atacando a nuestro propio organismo, generando una enfermedad autoinmunitaria. La más frecuente es la artritis, pero pueden ser otras muchas. No me cansaré de repetir esto, ya que es muy importante.

Asimismo, la depresión inhibe el sistema inmunológico, junto con otras funciones que se tienen al ralentí, por la falta de vitalidad del organismo. A su vez, de este cuadro, nace una predisposición a enfermar.

Vivir el presente día a día, con nuestro cuerpo y nuestros quehaceres cotidianos genera un sistema inmunológico perfecto para nuestras necesidades reales.

Una buena musculatura protege las articulaciones

Las articulaciones están rodeadas de músculos que, al contraerse, provocan el movimiento. De ello se deduce que la movilidad y recorrido de una articulación depende, en gran medida, de la fortaleza con que el músculo se contraiga.

La atrofia muscular causada por la vida sedentaria implica un uso de las articulaciones por debajo de su capacidad. Una articulación que habitualmente no se utiliza en toda su extensión acaba limitándose, tiene menos movilidad y es más vulnerable a una degeneración.

El ejercicio físico, además de hacer que se muevan bien las articulaciones, potencia la musculatura, aumentando la protección futura de dicha articulación.

El poco uso del aparato locomotor lo inhabilita

Al hilo de lo expuesto con anterioridad, cuanto menos ejercicio hagamos, menos nos apetecerá hacer, ya que nos costará más esfuerzo. Poco a poco los músculos disminuirán su masa y su potencia, las articulaciones, tendrán un recorrido más corto y nos moveremos con más dificultad.

A la larga, desearemos estar todo el tiempo sentados en el sillón porque supondrá un esfuerzo ímprobo manejar el número de kilos que tengamos, sean pocos o muchos (generalmente muchos), ya que nuestra potencia muscular será inferior a la que necesitamos.