

# *Caminar, lo más eficaz contra el dolor de espalda*

---



**Imagen ilustrativa**

Washington, 8 jul (RHC) Caminar podría ser lo más sencillo para prevenir el dolor de espalda recurrente, según un estudio publicado en Lancet, que demuestra cómo los pacientes que pasean a diario sufren menos ese problema.

Investigadores australianos descubrieron que las personas que caminaban cinco veces a la semana durante una media de 30 minutos cada día y recibían asesoramiento de un fisioterapeuta permanecían sin dolor casi el doble de tiempo que las que no recibían ningún tratamiento.

Dar pasos con regularidad también mejoró la calidad de vida de los pacientes y el tiempo que tuvieron que ausentarse del trabajo se redujo casi a la mitad. Caminar puede tener un profundo impacto en una enfermedad que afecta a ocho de cada diez personas en el Reino Unido y es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

Es un ejercicio sencillo, de bajo costo y muy accesible que casi todo el mundo puede practicar, independientemente de su situación geográfica, edad o estatus socioeconómico, aseguró Mark Hancock, catedrático de Fisioterapia de la Universidad australiana de Macquarie.

Alrededor de 800 millones de personas en todo el mundo padecen lumbalgia, y siete de cada 10 que se recuperan de un episodio vuelven a tener reagudizaciones al cabo de un año.

En la actualidad, el tratamiento y la prevención del dolor de espalda consisten en una combinación de ejercicio, terapia y, en algunos casos, cirugía.

Los científicos hicieron un seguimiento de hasta tres años a más de 700 adultos que se habían recuperado recientemente de un episodio de lumbalgia.

Como parte de la investigación, a la mitad de ellos se les asignó aleatoriamente un programa de caminatas y sesiones educativas de un fisioterapeuta, mientras que el resto se asignó a un grupo de control al que no se proporcionó ninguna intervención específica, pero que podía buscar tratamiento si los síntomas reaparecían.

El grupo de intervención tuvo menos episodios de dolor limitante de la actividad en comparación con el grupo de control, y un periodo medio más largo antes de sufrir una recidiva, con una mediana de 208 días frente a 112?, afirmó Hancock.

No sabemos exactamente por qué caminar es tan bueno para prevenir el dolor de espalda, pero es probable que incluya la combinación de los suaves movimientos oscilatorios, la carga y el fortalecimiento de las estructuras de la columna vertebral y los músculos, la relajación y el alivio del estrés, y la liberación de endorfinas para sentirse bien.

También sabemos que caminar conlleva muchos otros beneficios para la salud, como la salud cardiovascular, la densidad ósea, un peso saludable y una mejor salud mental, añadió.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/359499-caminar-lo-mas-eficaz-contr-el-dolor-de-espalda>



**Radio Habana Cuba**