

Lumbago y ciática: cómo identificar dos causas frecuentes de dolor y discapacidad laboral

Conductores, personal sanitario, trabajadores de la construcción, bodegueros y oficinistas están entre los grupos con mayor riesgo de desarrollar estas patologías, asociadas al dolor lumbar, ausentismo y discapacidad laboral.

El lumbago y la ciática suelen confundirse, pero no son lo mismo. El primero corresponde al dolor localizado en la zona baja de la espalda, mientras que la ciática se caracteriza por un dolor que puede irradiarse hacia glúteos, piernas e incluso pies, debido a la irritación o compresión de raíces nerviosas que forman el nervio ciático.

Anuncio Patrocinado

Según explicó Mario Ríos, académico de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud de la Universidad de Santiago, “la ciática no es un diagnóstico en sí mismo, sino un síndrome doloroso producido por irritación o compresión de una o más raíces nerviosas lumbosacras, principalmente L4, L5 o S1”.

El especialista detalló que este cuadro puede manifestarse con dolor, hormigueo, adormecimiento o debilidad muscular. Entre sus causas más frecuentes están la hernia discal lumbar, la estenosis del canal lumbar y otros procesos que generan compresión nerviosa.

Ríos advirtió que estas afecciones se relacionan con factores laborales como el levantamiento repetido de cargas, posturas mantenidas, flexiones y rotaciones frecuentes del tronco, trabajo físico intenso y exposición a vibraciones, además de factores psicosociales como estrés, alta demanda laboral e insatisfacción con el trabajo.

La prevención, sostuvo, no pasa por evitar el movimiento, sino por mantenerse activo. Entre las recomendaciones están realizar ejercicio físico regular, hacer pausas activas, mejorar la ergonomía del puesto de trabajo, capacitarse en manejo de cargas, dormir adecuadamente y controlar el estrés.

“La mayoría de los episodios de dolor lumbar y ciática no aparecen por un único movimiento incorrecto, sino por la acumulación de cargas físicas, sedentarismo, fatiga y baja capacidad física durante meses o años”, concluyó.

y tú, ¿qué opinas?