



World
PT Day
2024

MITOS

VS

REALIDAD



MITO: Me duele mucho la espalda, así que debo de tenerla muy dañada.

REALIDAD: El dolor de espalda puede asustar, pero rara vez es peligroso o está asociado a daños graves en los tejidos o a enfermedades potencialmente mortales: la mayoría de las personas se recuperan bien.



MITO: Necesito un escáner o una radiografía para saber qué me pasa en la espalda.

REALIDAD: Las exploraciones rara vez muestran la causa del dolor lumbar. Los denominados "hallazgos casuales" en las exploraciones, como protuberancias discales, degeneración discal y artritis, son habituales y normales en la mayoría de las personas sin dolor, sobre todo a medida que envejecen.



MITO: Me voy a desgastar la espalda agachándome y levantando peso.

REALIDAD: La espalda no se desgasta con las cargas y flexiones cotidianas. Aumentar gradualmente la fuerza de la espalda debería permitirte levantar pesos y cargas de diferentes maneras.



MITO: Los analgésicos fuertes me ayudarán a sentirme mejor antes.

REALIDAD: Los analgésicos no aceleran la recuperación. Los analgésicos simples, como el ibuprofeno, solo deben utilizarse junto con otras medidas, como el ejercicio, e incluso entonces sólo durante un breve periodo de tiempo.



MITO: Necesito que me pongan la espalda "en su sitio".

REALIDAD: El dolor lumbar no significa que algo se haya salido de su sitio y haya que volver a colocarlo; la espalda es fuerte y no se 'sale de su sitio'. Es imposible que un disco "se salga de su sitio".



MITO: Me hago mayor, así que tendré lumbalgia.

REALIDAD: Envejecer no es una causa importante de lumbalgia, pero perder fuerza sí puede serlo.



MITO: Debo descansar y permanecer en cama para ayudar a mi espalda a recuperarse.

REALIDAD: Inmediatamente después de la lesión, evitar las actividades agravantes puede ayudar a aliviar el dolor. Sin embargo, el ejercicio ligero y la vuelta gradual a las actividades habituales son importantes para tu recuperación.



MITO: Me duele cuando hago ejercicio y me muevo, así que debo de estar haciéndome daño.

REALIDAD: La espalda se vuelve más sana con el movimiento y la actividad física. La columna vertebral es fuerte y capaz de moverse y cargarse con seguridad. Las advertencias habituales para proteger la columna vertebral no son necesarias y pueden provocar miedo y sobreprotección.



MITO: Tengo que sentarme recto porque mi mala postura me provoca dolor de espalda.

REALIDAD: No existe una postura perfecta. Tener una variedad de posturas a lo largo del día es bueno para la espalda. Deben resultarle cómodas y relajantes. Las diferencias posturales son una realidad de la vida diaria.



MITO: Necesito hacer muchos ejercicios de tronco (abdominales y lumbares) para evitar el dolor lumbar.

REALIDAD: El dolor lumbar no está causado por un tronco débil. Las evidencia científica demuestra que la realización de ejercicios específicos para el tronco no ofrece beneficios adicionales sobre el ejercicio general, como caminar, para el dolor y la discapacidad.



MITO: Necesito operarme o ponerme inyecciones para curar mi dolor de espalda.

REALIDAD: La cirugía y las inyecciones rara vez son curativas. Se recomiendan el ejercicio y las técnicas de automanejo, que han demostrado ser igual de beneficiosas, con menos riesgos.



MITO: Cuanto más dolor tengo, más dañada está mi columna vertebral.

REALIDAD: Más dolor no siempre significa más daño. Personas con problemas de columna similares pueden sentir niveles de dolor muy diferentes.



Tu fisioterapeuta te aconsejará y orientará sobre las mejores formas de tratar tu lumbalgia.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de septiembre

www.world.physio/wptday