Publicado en Madrid el 18/05/2017

# [Dolor de espalda lumbar, el primer problema de salud crónico](http://www.notasdeprensa.es)

## El 80% de la población sufre dolores de espalda en algún momento, por lo que las lumbalgias ocupan el primer puesto entre los problemas de salud crónicos en España. Además, las enfermedades reumáticas constituyen la primera causa de incapacidad física laboral

 Según el estudio EPISER de la Sociedad Española de Reumatología, el 80% de la población sufrirá dolor lumbar en algún momento de su vida. Si bien el origen puede estimarse en enfermedades degenerativas o traumatismos, el porcentaje más alto de casos provienen de malas posturas o hábitos incorrectos adquiridos. Teniendo en cuenta que afecta a uno de cada cuatro españoles, el dolor lumbar es una de las causas más frecuentes de baja laboral. Sin llegar a ser una dolencia grave, las molestias continuas repercuten en el desempeño de las rutinas cotidianas más sencillas como caminar. Para evitar en la medida de lo posible las lumbalgias, el equipo de fisioterapia de Clínica Medicalia recomienda mantener una buena postura corporal y actuar ante los primeros síntomas. La prevención y el tratamiento especializado constituyen la base que sostiene la salud de la espalda. Prevención y fisioterapiaLa prevención es el primer paso para atajar este problema de salud tan extendido entre la población. Una correcta higiene postural, tanto en el trabajo como en el resto de actividades diarias, minimizaría las molestias y el dolor de espalda, evitando que derivase en una dolencia crónica. Asimismo, el sedentarismo y la obesidad incrementan la posibilidad de sufrir lumbalgias. El ejercicio moderado que fortalece los músculos de la espalda es aconsejable para aquellas personas que sufren de dolor de espalda lumbar de forma frecuente. Dentro de la prevención se podría incluir la atención ante los primeros síntomas, ya que por norma general se tiende a esperar a que el dolor desaparezca o remita por sí mismo. Las primeras molestias son un detonante que indican que se está manifestando una dolencia que, a lo largo del tiempo, puede convertirse en un problema crónico que afecte a la calidad de vida, tal y como confirman desde Clínica Medicalia. El tratamiento especializado aplica las diversas técnicas de fisioterapia en función del cuadro clínico del paciente. Además de aliviar y reducir el dolor mediante la terapia específica, la fisioterapia aumenta la función de la columna vertebral, fortalece la espalda y busca la prevención frente a problemas futuros. Un tratamiento profesional de fisioterapia alivia el dolor físico y también ofrece asesoramiento personalizado para evitar futuros episodios de lumbalgia. En este sentido, se establecerán pautas de higiene postural y ergonomía a seguir para corregir posturas inadecuadas en el trabajo y en la rutina diaria, y se propondrán ejercicios físicos que fortalezcan la musculatura. La prevención y el tratamiento de fisioterapia con las técnicas adecuadas en cada caso concreto son los aliados frente al dolor lumbar, permitiendo ganar calidad de vida. Más información en Clínica Medicalia

**Datos de contacto:**

Clínica Medicalia

911724503

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/dolor-de-espalda-lumbar-el-primer-problema-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Sociedad



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)