

No le des la espalda a la columna vertebral



DR. JOAQUÍN GEFAELL
Neurocirujano de Unidad Neurocirugía Bilbao en la Clínica IMQ Zorrotzaurre

Terapias regenerativas y cirugía ayudan a tratar el dolor y otros síntomas, pero la clave sigue estando en la prevención

El confinamiento por la pandemia de la COVID-19 nos llevó a una situación de actividad física reducida. Es sabido que la falta de movimiento tiene un efecto perjudicial en los problemas de artrosis, y con mayor motivo cuando se trata de la de columna. Del mismo modo, esta inactividad favorece el sobrepeso, otro condicionante que pasa factura a la espalda. Si a esto le sumamos la adopción de malas posturas (muchas horas de sofá, teletrabajo, uso intensivo de tabletas o smartphones...) y las contracturas musculares asociadas, el escenario para la salud de la columna vertebral es muy negativo.

Los daños, no obstante, pueden ir más allá. Esto se debe a que la columna no solo proporciona funciones biomecánicas al ser humano, sino que también protege, a modo de armadura, la médula espinal y sus raíces nerviosas ubicadas en la parte central de la vértebra. Debido a esta particularidad anatómica cualquier anomalía que afecte a la columna puede conllevar una repercusión neurológica.

Factores de crecimiento

Los hábitos posturales perjudiciales y la obesidad tienden a acelerar un desgaste o deterioro del disco intervertebral y/o de las facetas articulares

CAUSAS DEL DOLOR



Escasa actividad física



Aumento del peso corporal



Malas posturas en casa y en el trabajo



Uso de dispositivos móviles



Envejecimiento

Repercusiones

-  En el movimiento
-  Neurológicas

Medicina regenerativa

La técnica del **plasma rico en factores de crecimiento**:

-  Es sencilla, segura y mínimamente invasiva
-  Se aplica en los **discos intervertebrales** y en las facetas articulares de las vértebras
-  Ayuda a retrasar o **frenar la degeneración** de las estructuras
-  Resulta ideal para un paciente **joven con dolor crónico**



de la vértebra que va a ser inevitable con el paso de los años. Las terapias biológicas pretenden retrasar o frenar esa degeneración. En concreto, la técnica del plasma rico en factores de crecimiento es un tratamiento innovador dentro del ámbito de la medicina regenerativa, al utilizar la sangre del propio paciente para aislar la porción de plasma que contiene una alta concentración en factores de crecimiento. Su aplicación en las estructuras anatómicas desgastadas de la columna puede retardar la progresión de la enfermedad espondiloartrósica e incluso restaurarla, y reducir drásticamente el dolor asociado. Sus principales ventajas son que la intervención, de apenas 15 minutos de duración y mínimamente invasiva, permite que el procedimiento sea ambulatorio.

El tratamiento está ideado para prevenir el desarrollo de una artrosis avanzada en la columna en un perfil de paciente joven, que manifieste un grado de desgaste leve o incipiente y que sufra de dolor de espalda crónico. Los especialistas recomiendan repetirlo un mes después, a los 6 meses y al año, aunque teniendo en cuenta la seguridad e inocuidad del mismo se puede repetir de forma ilimitada.

La terapia regenerativa no alcanza un resultado satisfactorio frente a las hernias discales, sobre todo porque al migrar el disco hacia una raíz nerviosa, además de dolor pueden aparecer síntomas neurológicos. En este contexto es preciso adoptar medidas terapéuticas más agresivas, como la cirugía.

Más información: canalsalud.imq.es

COMPROMISOS IMQ #3

Ponértelo fácil con soluciones digitales

-  Vídeo consulta
-  Chat médico
-  Oficina online
-  Tarjeta IMQ en el móvil

y muchos más en la APP de IMQ.

TU SEGURO DE SALUD DESDE

43'53 €/mes

hasta un

20%

de descuento para siempre*

si contratas antes del 31/12/2021

Contrátalo en imq.es, en el **900 81 81 50** o en nuestra red de oficinas:

BIZKAIA
Máximo Aguirre, 18 bis, 48011 Bilbao

GIPUZKOA
Plaza de Euskadi, 1, 20002 Donostia

ARABA
Av. Gasteiz, 39, 01008 Vitoria-Gasteiz

*Descuento en función de la modalidad contratada. Consultar condiciones de la promoción y otros descuentos en imq.es. Precio 2021. Tasas, impuestos y recargos repercutibles no aplicados. Ver condiciones generales de la póliza. RPS 122/20.