

MEDICINA

# La espalda del ama de casa

SALVADOR HERNANDEZ CONESA  
DOCTOR\*

Hasta qué punto son ciertos los datos estadísticos, las teorías antropológico-evolutivas y la endeble consistencia de la columna lumbar? Pues dada la posible espectacularidad de sus manifestaciones clínicas, la columna lumbar —como el aparato digestivo— constituye una excelente caja de resonancia para amplificar cualquier desequilibrio de la personalidad.

Nada tiene de extraño, pues, que se haya comprobado en Suecia (Nachemson, 1976) que el alcoholismo y el divorcio influyen decididamente en el dolor e incapacidad lumbar.

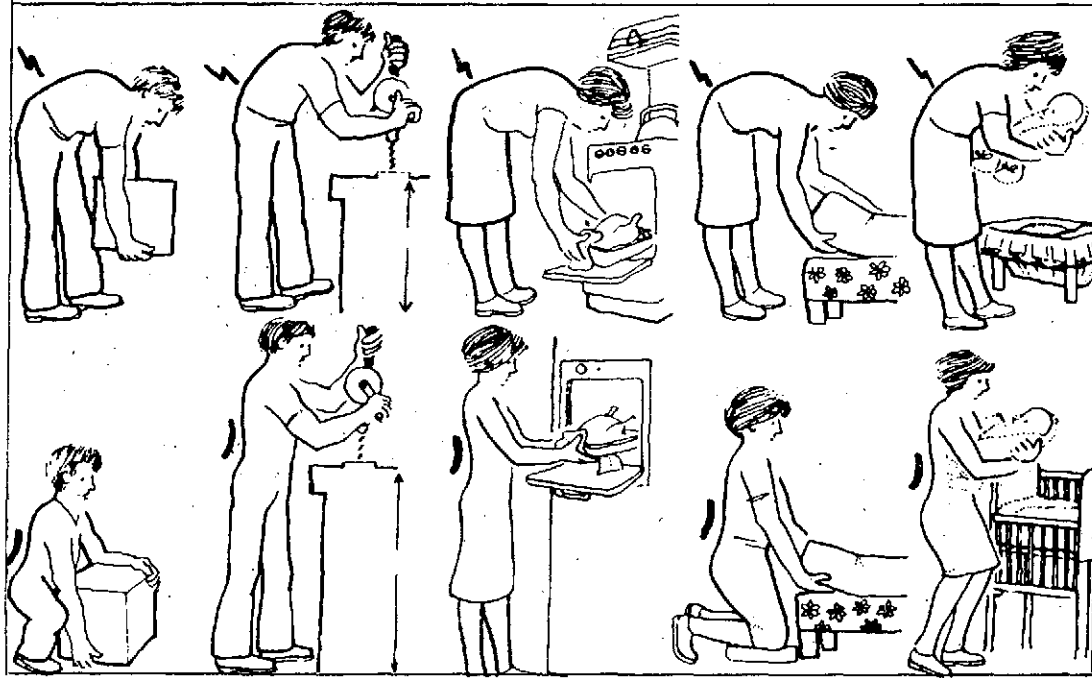
Aunque los modernos trabajos bioquímicos y biofísicos no logran descifrar el mecanismo íntimo de la rotura y degeneración del disco intervertebral —principal causa de lumbago—, hoy contamos con fundadas razones experimentales que confirmarán la mejor capacidad funcional de la columna lumbar cuando trabaja adecuadamente.

La medida de la presión intradiscal en el sujeto vivo demuestra que al levantar un peso de veinte kilos, con las rodillas en flexión, y con el peso pegado al cuerpo y la columna lumbar manteniendo

*En los trabajos domésticos, algo tan simple como una escoba de mango largo evita flexionar el tronco*

su incurvación hacia atrás, o lordosis, la carga en los discos lumbares es de 210 kilos. Pero al levantar el mismo peso a distancia, con las rodillas estiradas y la columna lumbar en flexión, la carga discal lumbar alcanza 340 kilos. Es decir, que esta posición

**L** A frecuencia del lumbago en nuestros días rebasa la esfera médica y se ha convertido ya en típico popular, con expresión tan gráfica como la siguiente: el único requisito para el lumbago es tener espalda. En el ama de casa, las prisas, la incorrecta disposición de los enseres de trabajo, y el desconocimiento de las normas de higiene vertebral dinámica condicionan una mayor disposición al lumbago.



En la realización de cada una de estas actividades, la posición superior es incorrecta. La inferior, en la que se mantiene la lordosis, es la adecuada.

recargamos innecesariamente la espalda con 130 kilos.

Por lo demás, según nuestros cálculos biomecánicos (Hernández Conesa, 1982), 50 kilos de peso, a 50 centímetros de distancia de la región lumbar suponen una carga vertebral de 698 kilos.

En definitiva, si el peso a levantar está situado en alto es mejor aproximarse a él, y mantener la posición erguida al levantarlo. Y si el peso está bajo es preciso, además, doblar antes las rodillas.

Se explica así que en la Fiat de Milán, por ejemplo —y ante la peligrosidad que comportan los esfuerzos con el tronco flexionado—, optaron por colocar grandes carteles con la inscripción «los

pesos se levantan con las piernas», al tiempo que, en el gráfico del cartel, un hombre en cuclillas —y no con las rodillas rectas— levanta el peso del suelo. Con el mismo fin, existen carteles ingleses con la inscripción «su espalda no es una grúa».

En los trabajos domésticos, algo tan simple como una escoba, fregona, mopa o aspiradora de mango más largo evita el trabajo con el tronco en flexión.

Los lavabos y fregaderos suelen estar a unos 78 centímetros del suelo, cuando deberían tener 15 centímetros más de altura para evitar el mismo defecto.

Los enseres de trabajo del ama de casa deben estar a su altura y, en el caso de que sean distintas las personas que los utilicen, deben tener dispositivos para regular su altitud, como así se está

haciendo ya con la altura de los asientos.

La columna vertebral goza de tal perfección biomecánica que no admite parangón en la natura-

*50 kilos de peso, a 50 centímetros de la región lumbar, suponen una carga vertebral de 698*

leza. Tan sólo hay que cuidarla un poco para darnos cuenta del regalo que nos ha hecho el Creador.

\* Académico de la Real de Medicina de Murcia.

## El 35% de los españoles usa medicamentos sin receta

Los sondeos revelan una tendencia creciente hacia el autocuidado

EFE  
MADRID

El 35% de los españoles utiliza medicamentos denominados de autocuidado y que no precisan receta, de acuerdo con una encuesta sobre «los europeos y la salud» llevada a cabo simultáneamente en Bélgica, Francia, Alemania, Italia, Holanda, España y Reino Unido.

El sondeo, llevado a cabo por la Asociación Europea de Especialidades Farmacéuticas Publicitarias como un estudio prospectivo acerca de la tendencia y niveles de automedicación en Europa, pone de relieve el prestigio de la profesión farmacéutica en las sociedades desarrolladas.

La mitad de los europeos se aconsejan con su farmacéutico antes de tomar un medicamento y el 35% utiliza las medicinas sin receta.

### Educación sanitaria

España registra cifras aproximadas a la media europea con unos niveles de educación sanitaria aceptables para un correcto autocuidado de la salud, aunque algo inferiores a la media en cuanto al consumo de especialidades farmacéuticas publicitarias.

Diversas encuestas realizadas en Europa a lo largo de los últimos años ponen de relieve la tendencia creciente al autocuidado y la automedicación, conceptos que incluyen la promoción de la salud, prevención de la enfermedad, diagnóstico, tratamiento de dolencias menores y heridas, control diario de la enfermedad crónica y rehabilitación.

En España este mercado no está tan desarrollado como en el resto de los países pero se observa una tendencia al alza, por la reducción de los costos de farmacia a cargo de la Seguridad Social.

## Este cupón le lleva de vacaciones

LA VERDAD quiere obsequiar a sus lectores regalándoles unas vacaciones diferentes. Tan sólo tiene que enviar 4 cupones como este, que irán publicándose todos los días en LA VERDAD, a: **NUEVAS VACACIONES, S. A.** Apartado de Correos 46.293 de Madrid (28060) y podrá participar en el sorteo de:

- ★ UNA SEMANA DE ESTANCIA MAS 20.000 PTAS. (en un apartamento para 4 personas)
- ★ CUARENTA Y OCHO ESTANCIAS DE UNA SEMANA (en un apartamento para 4 personas)
- ★ CUATRO ESTANCIAS DE FIN DE SEMANA (en un apartamento para 4 personas)
- ★ UNA SEMANA EN PROPIEDAD A SORTEAR CADA TRIMESTRE

Esté atento. Cuantos más sobres envíe más posibilidades tendrá de ganar una semana de vacaciones gratis para toda la vida.

Los sorteos se celebrarán, ante notario, los días 15 de cada mes con los sobres recibidos antes del día 8 de ese mismo mes.

La relación de ganadores se publicará tres días después del sorteo en las páginas de LA VERDAD.

**La verdad**

HACEMOS HONOR AL NOMBRE

NUEVAS VACACIONES PODRA OFRECER OTROS PREMIOS

ENVIAR A:

**NUEVAS VACACIONES, S. A.**

Teléfono (91) 5337891. Apartado Correos 46.293. MADRID

Apellidos y nombre .....

Domicilio .....

Provincia ..... C.P. .... Teléf. .... Edad .....

Profesión .....

Ciudad .....