



## Si el dolor lumbar de la embarazada dura más de 14 días hay que derivar

Un estudio de la Fundación Kovacs señala que el 71,6% de las gestantes tiene este dolor, que no es síntoma de su estado

JOANNA GUILLÉN VALERA

joanna.guillen@correofarmaceutico.com

Tener dolor lumbar durante el embarazo no es un síntoma más de la gestación, por tanto, "hay que animar a la mujer a acudir a su médico en busca de una solución". Así lo explica a CF Francisco Kovacs, director del Departamento Científico de la Fundación Kovacs y de la Red Española de Investigaciones en Dolencias de la Espalda (Reide), que la semana pasada presentó los datos del estudio *Spine*, que refleja que el 71,6 por ciento de las embarazadas tiene dolor lumbar.

Ante este problema, explica, "la mujer debería acudir al médico si a los 14 días no ha remitido el dolor". Y es que según informa, "cuando dura más de dos semanas aumenta el riesgo de convertirse en crónico".

En el estudio han participado 1.158 mujeres embarazadas de siete o más meses, reclutadas en diecinueve centros de salud y cinco servicios de Ginecología y Obstetricia de cinco comunidades, por 61 clínicos vinculados a la Reide.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

Aunque durante el embarazo no pueden usarse ciertos fármacos, esta dolencia sí puede tratarse con otras medidas. Para ello, "se recomienda evitar el reposo en cama tanto como sea posible, mantener el mayor grado de actividad física que permita el dolor y la intervención neuroreflejojotérmica para los casos en los que el dolor dura 14 o más días", explica Kovacs.

Este sistema, informa, "consiste en implantar transitoriamente, de manera ambulatoria y sin anestesia, material quirúrgico sobre receptores y fibras nerviosas que desactivan los mecanismos implicados en el mantenimiento del dolor".

Sobre el papel de la farmacia, Kovacs señala que

"es fundamental sobre todo para detectar el problema a tiempo y para educar a la población a adoptar medi-

das preventivas". En este sentido, Kovacs recuerda que "el ejercicio físico regular es lo más eficaz". De he-

cho, según el estudio, "la mayor actividad física en el embarazo se asocia a un menor dolor lumbar".

### MENOS REPOSO... MÁS ACTIVIDAD

Consejos para evitar que el dolor lumbar en la gestación se cronifique:

- Reducir el reposo en cama tanto como sea posible.
- Mantener el mayor grado de actividad física que permita el dolor.
- Intervención neuroreflejojotérmica, para los casos en los que el dolor dura más de 14 días. Consiste en implantar de manera ambulatoria y sin anestesia, material quirúrgico sobre receptores y fibras nerviosas.

Fuente: Fundación Kovacs.