

Doctor, ¿de verdad funciona?

14 expertos del mundo en lumbalgia determinan un estándar para saber si un tratamiento es eficaz
Los cinco 'mandamientos': dolor, calidad de vida, incapacidad, muerte y efectos secundarios

MAYTE AMORÓS PALMA

En algún momento de la vida la gran mayoría de personas sufrirá dolor de espalda. El 80% de los pacientes se curará entre los primeros 14 días pero el resto arrastrará la dolencia, incluso de por vida. La lumbalgia es la primera causa de incapacidad en el mundo –el dolor cervical, la cuarta– y a pesar de que los países más desarrollados llegan a gastar un 1,75% del PIB en su tratamiento, nadie ha podido demostrar qué métodos son realmente efectivos: fármacos, rehabilitación o cirugías.

Doctor, ¿de verdad funciona? Es la pregunta que se han hecho 14 de los 50 principales investigadores científicos del mundo en el campo del dolor lumbar –entre ellos el único español, Francisco Kovacs– para determinar los parámetros que se han de tener en cuenta a la hora de medir si un tratamiento para la lumbalgia es eficaz.

Los expertos han revisado todos los parámetros que se habían utiliza-

Kovacs: «En España hay tratamientos inútiles que se usan por la presión del mercado»

El estudio, avalado por el 'European Spine Journal,' cuestiona métodos vigentes

do en todos los estudios de la espalda y a partir de ahí han hecho rondas para descartar aquéllos que no eran absolutamente esenciales, por ejemplo, parámetros biológicos como la inflamación.

Tras un exhaustivo estudio, concluyen que los tratamientos contra la lumbalgia deberían cumplir cinco *mandamientos*: mejorar la intensidad del dolor; la incapacidad (definida como el grado de restricción de las actividades cotidianas a causa del dolor); la calidad de vida relacionada con la salud; reducir los efectos secundarios de cada tratamiento y también el número de muertes entre quienes lo reciben.

«Hasta ahora no existía un estándar, de modo que algunos científicos poco honestos se centraban en aspectos irrelevantes para dar la sensación de que se había obtenido un hallazgo maravilloso», denuncia el experto. Por ejemplo, había tratamientos que mejoraban la capacidad de flexión y, en cambio, no mejoraban el dolor o la incapacidad, «por lo que dejaban de tener inte-



EL DOCTOR KOVACS, EL ÚNICO ESPAÑOL

Gurús mundiales. Entre los autores del estudio científico que define los parámetros de valoración han participado 14 de los 50 más destacados investigadores del mundo en las dolencias de espalda, entre ellos Francisco M. Kovacs, presidente de la Fundación Kovacs.

El aval de la revista 'Trials'. Los métodos del estudio fueron previamente refrendados por *Trials*, una de las principales revistas científicas internacionales en el campo de los ensayos clínicos.

280 expertos. Los autores del estudio invitaron a participar a 280 expertos de 14 países en los cinco continentes, representativos de todos los estamentos interesados en el tratamiento del dolor lumbar:

Publicación en el European Spine Journal. Los resultados han aparecido en esta publicación especializada, de manera abierta, para que esas recomendaciones estén disponibles a todos los investigadores interesados.

80%
En algún momento de la vida a la mayoría de personas le dolerá la espalda



El doctor Kovacs. C. FORTEZA

res». En cambio, el nuevo estándar separa los resultados de interés académico de resultados de interés práctico para tratar a pacientes y ahorrar en recursos sanitarios.

Su uso adquiere gran importancia porque las autoridades sa-

nitarias podrán tener información sólida sobre qué tratamientos van a mejorar la salud de los pacientes y cuáles no.

Además, permitirá que sólo se consideren eficaces aquellos que realmente suponen una mejora relevante para los pacientes, al tiempo que facilitará compendiar el resultado de los estudios futuros y llegar a conclusiones sólidas porque todos medirán los mismos parámetros.

¿Al aplicar este nuevo estándar habrá métodos que se empiecen a cuestionar? «Así debería ser pero desgraciadamente hay tratamientos para el dolor de espalda cuya eficacia nunca se ha demostrado. Ni con éstos ni con otros parámetros», lamenta el doctor sin entrar en el fondo. Y es que a quien toca hacer la *criba* es a las agencias de evaluación de tecnología sanitaria. Ellas «pueden» hacer esta labor pero no están obligadas, de tal manera que las tecnologías no farmacológicas, especialmente en España, se introducen «por la presión del mercado», apunta Kovacs, quien denuncia que «hay tecnologías que se implantan, incluso sabiendo que son inútiles».

NI EFICAZ NI SEGURO

«En el caso de los tratamientos no farmacológicos la situación es aún más caótica porque la legislación no establece un cauce claro y concreto para establecer qué usar y qué no usar, por ejemplo, muchos tratamientos de rehabilitación, cirugías, etc... No es baladí porque se están aplicando muchas tecnologías sin que la ley obligue a evaluar previamente si son eficaces y seguras», remarca.

¿Qué se ha demostrado efectivo hasta el momento (independientemente) del reciente estudio? En la fase aguda hay que evitar el reposo y tomar antiinflamatorios y relajantes musculares para mejorar el dolor. «Contrariamente a lo que se creía, el paracetamol es inútil en los casos de lumbalgia», precisa el doctor.

En los casos subagudos y crónicos (más de 14 o 90 días de evolución) es eficaz el ejercicio, los antiépilépticos, especialmente en dolor radicular crónico y la cirugía en casos muy concretos (esencialmente en la hernia discal cuando el dolor irradia a la pierna dura entre 6 y 12 semanas, o la estenosis espinal).

En pacientes donde todo ha fracasado van bien los procedimientos propios de la unidad del dolor; «y para la prevención del dolor lo único eficaz es el ejercicio», concluye.

Los métodos del estudio han sido refrendados previamente por *Trials*, una de las principales revistas científicas internacionales en el campo de los ensayos clínicos. Los resultados se han publicado en el *European Spine Journal*, de manera libre y gratuita para todo el público. El objetivo es que estas recomendaciones estén disponibles a todos los investigadores interesados.

El próximo paso consiste en definir el o los mejores instrumentos de medida para valorar cada parámetro, estudio en el que también está participando la Fundación Kovacs.