

## Aviso legal

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [www.SaageMedia.com](http://www.SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editorial: Saage Media GmbH

Publicación: 02.2025

Diseño de portada: Saage Media GmbH

ISBN Tapa blanda (es): 978-3-384-52230-6

ISBN Ebook (es): 978-3-384-52231-3

## Legal / Avisos

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada o transmitida sin el permiso escrito del editor.

Los enlaces externos y las referencias a fuentes enumerados en este libro fueron verificados al momento de la publicación. El autor no tiene influencia sobre los diseños y contenidos actuales y futuros de las páginas vinculadas. El proveedor del sitio web vinculado es el único responsable de los contenidos ilegales, incorrectos o incompletos, así como de los daños que surjan del uso o no uso de la información, no quien hace referencia a la publicación respectiva a través de enlaces. Todas las fuentes externas utilizadas se enumeran en la bibliografía. A pesar del cuidadoso control del contenido, no asumimos ninguna responsabilidad por el contenido de fuentes externas. Los operadores de las fuentes citadas son los únicos responsables de su contenido. Las imágenes y fuentes de terceros están marcadas como tales. La reproducción, procesamiento, distribución y cualquier tipo de explotación fuera de los límites de los derechos de autor requieren el consentimiento por escrito del autor o creador respectivo.

Este libro ha sido traducido del alemán. No se pueden descartar completamente las desviaciones del original o los errores de traducción. Todas las fuentes citadas en el libro están disponibles en inglés. No asumimos ninguna responsabilidad por inexactitudes o malentendidos de contenido que puedan surgir por la traducción.

Los datos de los diagramas que no están marcados explícitamente con una fuente no se basan en estudios, sino que son suposiciones no vinculantes para una mejor visualización.

Este libro fue creado utilizando Inteligencia Artificial (IA) y otras herramientas. Entre otras cosas, se utilizaron herramientas para la investigación, la escritura/edición y la generación de ilustraciones decorativas. A pesar del control, no se pueden descartar completamente los errores. Nos gustaría enfatizar que el uso de la IA sirve como herramienta de apoyo para proporcionar a nuestros lectores una experiencia de lectura de alta calidad e inspiradora.

Las referencias y citas contenidas en este libro han sido cuidadosamente investigadas y reproducidas en su significado. La interpretación y presentación del contenido citado refleja la comprensión del autor y no necesariamente corresponde con la intención u opinión de los autores originales. Para las citas parafraseadas, las declaraciones principales de las fuentes originales se han incorporado al contexto de esta obra según el mejor saber y entender, pero pueden desviarse de las formulaciones originales y matices de significado debido a la transferencia y simplificación. Todas las fuentes utilizadas están completamente listadas en la bibliografía y pueden leerse allí en el original. La responsabilidad de la interpretación y la incorporación contextual del contenido citado recae en el autor de este libro. Para preguntas científicas e información detallada, se recomienda consultar las fuentes originales. El autor se ha esforzado por presentar temas científicos complejos de manera generalmente comprensible. No se pueden excluir simplificaciones y generalizaciones. No se puede garantizar la exactitud técnica y la integridad de las presentaciones simplificadas. La reproducción parafraseada de citas y hallazgos científicos se realiza conscientemente cumpliendo con la ley de citas según § 51 UrhG y todas las disposiciones relevantes de derechos de autor de otros países. Al simplificar, transferir y posiblemente traducir contenido científico a un lenguaje generalmente comprensible, se pueden perder matices de significado y detalles técnicos. El autor no reclama derechos sobre las obras citadas y respeta todos los derechos de autor de los autores originales. Si se detecta un uso no autorizado, el autor solicita ser notificado para tomar las medidas apropiadas. Para fines académicos y cuando se utiliza como referencia científica, se recomienda expresamente consultar las fuentes originales. La presentación simplificada sirve exclusivamente para información científica popular.

"La información contenida en este libro sobre el dolor de espalda, ejercicios y terapias ha sido cuidadosamente investigada, pero no puede sustituir el asesoramiento médico profesional, el diagnóstico o el tratamiento. Antes de comenzar un programa de ejercicios o una terapia, debe consultar a su médico, fisioterapeuta u otro profesional de la salud calificado. En caso de dolor de espalda agudo o crónico, síntomas neurológicos o después de lesiones, es imprescindible una evaluación médica. Los ejercicios y enfoques terapéuticos presentados pueden causar lesiones o empeorar los síntomas si se realizan incorrectamente o en presencia de ciertas condiciones preexistentes. Las técnicas y ejercicios descritos se han recopilado, en el momento de la impresión, de acuerdo con el mejor conocimiento y conciencia, basándose en los conocimientos científicos actuales. Nuevos hallazgos de investigación pueden llevar a recomendaciones modificadas. Todas las instrucciones de ejercicio, propuestas terapéuticas y otros contenidos de este libro están

Bendis Saage

# **Dolor de Espalda: Lumbalgia y Dorsalgia, Guía Práctica de Alivio**

**Libérese del dolor de espalda con ejercicios,  
tratamientos y técnicas efectivas para  
prevenir y tratar el dolor dorsal**

109 Fuentes  
41 Diagramas  
24 Imágenes  
7 Ilustraciones

## **Queridos lectores,**

les agradecemos de corazón que hayan elegido este libro. Con su elección, no solo nos han brindado su confianza, sino también parte de su valioso tiempo. Lo apreciamos mucho.

El dolor de espalda afecta aproximadamente al 80% de las personas al menos una vez en la vida, a menudo con consecuencias significativas en la vida cotidiana y la calidad de vida. Este libro especializado ofrece una visión fundamentada sobre las complejas interrelaciones de las molestias lumbares y presenta caminos basados en la ciencia para la mitigación y prevención. Desde la aparición hasta los factores psicosomáticos y programas de ejercicios específicos, se abordan todos los aspectos relevantes. Con entrenamientos probados en la práctica, enfoques terapéuticos y estrategias aplicables en la vida diaria, el libro permite un manejo autodeterminado de los problemas de espalda. Los métodos presentados abarcan desde el tratamiento agudo hasta la estabilización a largo plazo de la columna vertebral. La combinación de conocimientos médicos y guías prácticas de ejercicios convierte este libro en un valioso compañero para todos aquellos que deseen hacer algo activo por su espalda. Toma ahora el control de tu salud de la espalda, con conocimientos fundamentados y ejercicios probados para una vida cotidiana sin dolor.

Esta guía le proporciona información comprensible y práctica sobre un tema complejo. Gracias a herramientas digitales desarrolladas internamente que también utilizan redes neuronales, pudimos realizar investigaciones exhaustivas. El contenido se ha estructurado de manera óptima y desarrollado hasta la versión final para proporcionarle una visión general bien fundamentada y de fácil acceso. El resultado: obtiene una visión integral y se beneficia de explicaciones claras y ejemplos ilustrativos. El diseño visual también se ha optimizado mediante este método avanzado para que pueda captar y utilizar la información rápidamente.

Nos esforzamos por la máxima precisión, pero agradecemos cualquier indicación de posibles errores. Visite nuestro sitio web para encontrar las últimas correcciones y adiciones a este libro. Estas también se incorporarán en futuras ediciones.

¡Esperamos que disfrute leyendo y descubriendo cosas nuevas! Si tiene sugerencias, críticas o preguntas, esperamos sus comentarios. Solo mediante el intercambio activo con ustedes, los lectores, las futuras ediciones y obras podrán ser aún mejores. ¡Manténgase curioso!

## **Bendis Saage**

Saage Media GmbH - Equipo

- [www.SaageBooks.com/es](http://www.SaageBooks.com/es)
- [support@saagimedia.com](mailto:support@saagimedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Acceso rápido al conocimiento

Para garantizar una experiencia de lectura óptima, nos gustaría familiarizarle con las características principales de este libro:

- **Estructura Modular:** Cada capítulo es independiente y puede leerse sin depender de los demás.
- **Investigación Exhaustiva:** Todos los capítulos se basan en una investigación exhaustiva y están respaldados por referencias científicas. Los datos mostrados en los diagramas sirven para una mejor visualización y se basan en suposiciones, no en los datos proporcionados en las fuentes. Una lista completa de fuentes y créditos de imágenes se encuentra en el apéndice.
- **Terminología Clara:** Los términos técnicos subrayados se explican en el glosario.
- **Resúmenes de Capítulos:** Al final de cada capítulo, encontrará resúmenes concisos que le dan una visión general de los puntos clave.
- **Recomendaciones Concretas:** Cada subcapítulo concluye con una lista de consejos específicos para ayudarle a poner en práctica lo aprendido.

## Materiales adicionales de bonificación en nuestro sitio web

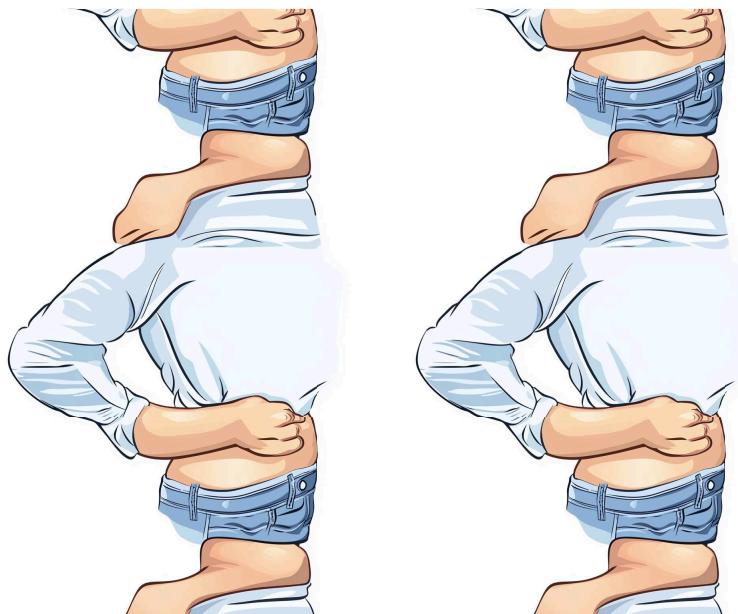
En nuestro sitio web, planeamos poner a su disposición los siguientes materiales exclusivos:

- Contenido adicional y capítulos extra
- Un resumen general compacto
- Una versión de radioteatro. (En planificación)

El sitio web está actualmente en construcción.



[www.SaageBooks.com/es/dolor\\_de\\_espalda-bonus-RVM57Z](http://www.SaageBooks.com/es/dolor_de_espalda-bonus-RVM57Z)



# Índice

- 1. Causas y Desarrollo
  - 1. 1 Cargas Físicas
    - Malas posturas en la vida diaria
    - Falta de ejercicio y consecuencias
    - Sobrecarga por levantar objetos pesados
  - 1. 2 Factores Psicológicos
    - Tensiones relacionadas con el estrés
    - Patrones de carga emocional
    - Relaciones psicosomáticas
  - 1. 3 Condiciones Anatómicas
    - Cambios en la columna vertebral
    - Desequilibrios musculares
    - Problemas de disco intervertebral

- 2. Medidas Preventivas
  - 2. 1 Optimización del Movimiento
    - Educación postural
    - Diseño ergonómico del lugar de trabajo
    - Secuencias de movimiento en la vida diaria
  - 2. 2 Fortalecimiento Físico
    - Ejercicios para la espalda
    - Desarrollo muscular específico
    - Ejercicios de estiramiento
  - 2. 3 Estilo de Vida Saludable
    - Aspectos nutricionales
    - Técnicas de relajación
    - Optimización del sueño

- 3. Métodos de Tratamiento Agudo

- 3. 1 Medidas inmediatas para el lumbago

- Tratamiento térmico
  - Posiciones de alivio
  - Movimientos para aliviar el dolor

- 3. 2 Enfoques Terapéuticos

- Terapia manual
  - Tratamiento fisioterapéutico
  - Técnicas osteopáticas

- 3. 3 Intervención Médica

- Terapia farmacológica
  - Tratamiento de infiltración
  - Procedimientos naturopáticos

- 4. Proceso de Curación y Alivio
  - 4. 1 Regeneración Activa
    - Entrenamiento de rehabilitación
    - Aumento de la carga
  - 4. 2 Manejo del Dolor
    - Control de la dorsalgia
    - Técnicas de autoayuda
    - Ejercicios de estabilización
  - 4. 3 Curación Sostenible
    - Prevención de recaídas
    - Adaptación del comportamiento
    - Estrategias a largo plazo
- 5. Programas de Ejercicios Específicos
  - 5. 1 Ejercicios de Fortalecimiento
    - Estabilización del tronco
    - Musculatura profunda
    - Entrenamiento funcional
  - 5. 2 Ejercicios de Movilización
    - Movilización de la columna vertebral
    - Movilidad articular
    - Entrenamiento fascial
- Fuentes
- Fuentes de imágenes

## 1. Causas y Desarrollo

¿Por qué nos duele la espalda precisamente cuando más la necesitamos? La compleja arquitectura de nuestra columna vertebral la hace tanto robusta como susceptible a alteraciones. Desde la postura diaria hasta el estado emocional, numerosos factores influyen en nuestra espalda. El estilo de vida moderno presenta desafíos especiales para nuestro aparato locomotor. En este capítulo, desciframos los mecanismos ocultos que pueden llevar a dolores de espalda.



## 1. 1 Cargas Físicas



as cargas físicas juegan un papel decisivo en la aparición de dolores de espalda. Las posturas incorrectas cotidianas, la falta de movimiento y la sobrecarga por levantar objetos pesados afectan la salud de la columna vertebral y aumentan el riesgo de molestias. Estas cargas impactan tanto en los músculos, ligamentos y discos intervertebrales como en la estática corporal en general, y pueden llevar a cambios estructurales a largo plazo. Las actividades profesionales y nuestro estilo de vida influyen de manera significativa en las cargas a las que está expuesta nuestra espalda. Las consecuencias varían desde leves tensiones hasta dolores crónicos y limitaciones en el movimiento, que pueden reducir notablemente la calidad de vida. Comprenda las causas y prevenga eficazmente los dolores de espalda: ¡siga leyendo!

*Las posturas incorrectas permanentes, la falta de movimiento y la sobrecarga dañan la columna vertebral y provocan dolor de espalda. Las cargas unilaterales, levantar de manera incorrecta y estar sentado durante mucho tiempo aumentan el riesgo. El movimiento activo, las técnicas de levantamiento adecuadas y los lugares de trabajo ergonómicos previenen las molestias.*

## Posturas incorrectas en la vida cotidiana



as posturas incorrectas en la vida cotidiana contribuyen significativamente a la aparición de dolores de espalda. Al estar sentado durante largos períodos, a menudo en una posición encorvada frente a la pantalla, los músculos en la parte frontal del cuerpo se acortan, mientras que la musculatura de la espalda se debilita [s1]. Este desequilibrio muscular persistente conduce a una alteración de la estética de la columna vertebral y puede causar dolor. También al estar de pie, las posturas incorrectas generan problemas: una lordosis (curvatura hacia adentro), una cifosis (curvatura hacia afuera) o una espalda plana pueden distribuir de manera desfavorable la carga sobre la columna vertebral y provocar molestias en la zona lumbar [s2]. La escoliosis, una curvatura lateral de la columna vertebral, también puede llevar a dolores de espalda [s2]. A largo plazo, estas posturas incorrectas pueden incluso causar cambios estructurales y lesiones en la columna lumbar [s2]. Varios factores influyen en nuestra postura, incluidos rasgos anatómicos, procesos de envejecimiento, enfermedades, actividades laborales e incluso nuestro estado emocional [s2]. En el lugar de trabajo, las posturas corporales desfavorables pueden agravar molestias existentes o causar nuevas [s3]. Por ejemplo, si las mesas y sillas no se ajustan a las medidas corporales individuales, esto puede llevar a posturas incorrectas y, en consecuencia, a molestias musculoesqueléticas [s3]. Los escritorios ajustables en altura ofrecen la posibilidad de alternar entre estar sentado y de pie, reduciendo así la carga sobre la espalda [s3]. No solo la postura corporal en sí, sino también la forma en que nos movemos es crucial. Movimientos rígidos y lentos, así como posturas de protección, intensifican el dolor y limitan aún más la movilidad [s1]. El miedo al movimiento y pensamientos negativos sobre la propia postura pueden agravar este círculo vicioso [s1].



*Cifosis* <sup>[i1]</sup>

### Bueno saber

#### **Desequilibrio muscular**

Un desequilibrio en la fuerza muscular, donde ciertos músculos son excesivamente fuertes o débiles en comparación con sus antagonistas. Esto puede llevar a posturas incorrectas, dolor y limitaciones en el movimiento, especialmente en la espalda.

#### **Molestias musculoesqueléticas**

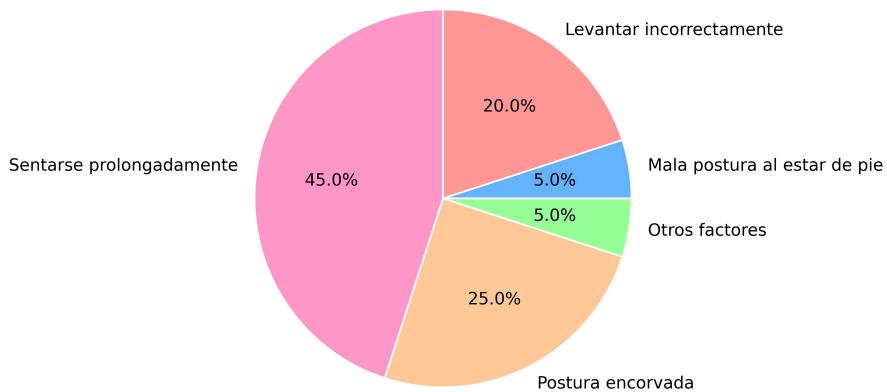
Molestias que afectan a músculos, huesos, articulaciones, tendones, ligamentos y nervios. Pueden causar dolor, rigidez, hinchazón y limitaciones en el movimiento.

#### **Postura de protección**

Una postura corporal adoptada para evitar o aliviar el dolor. Sin embargo, a largo plazo puede llevar a más problemas, ya que debilita la musculatura y desplaza la carga a otras áreas del cuerpo.

## Errores comunes de postura

Distribución de las causas del dolor de espalda relacionadas con la postura.



ENC: Postura encorvada

MAP: Mala postura al estar de pie

SEN: Sentarse prolongadamente

ILE: Levantar incorrectamente

OTR: Otros factores

El factor que más contribuye al dolor de espalda es sentarse durante mucho tiempo, lo que destaca la importancia de los descansos regulares y los espacios de trabajo ergonómicos. Aunque encorvarse y las técnicas incorrectas para levantar objetos también contribuyen de forma significativa, son menos frecuentes que el impacto de estar sentado durante mucho tiempo. Abordar estas tres áreas clave podría reducir significativamente la aparición de dolor de espalda.

## Falta de ejercicio y consecuencias

Inactividad afecta negativamente al cuerpo y favorece diversos problemas de salud, entre ellos el dolor de espalda. La inactividad física conduce a una alteración de la circulación sanguínea, lo que reduce el suministro de nutrientes y oxígeno a los músculos y a los discos intervertebrales [s4]. Esto puede resultar en un debilitamiento de los músculos de la espalda y una disminución de la elasticidad de los discos intervertebrales, lo que hace que la columna vertebral sea más susceptible a lesiones y dolores. Un estilo de vida inactivo también aumenta el riesgo de osteoporosis, una enfermedad que debilita los huesos y los hace más propensos a fracturas [s4]. En particular, los cuerpos vertebrales de la columna vertebral se ven afectados por la osteoporosis, lo que puede llevar a fracturas vertebrales y dolor de espalda crónico. Además, la falta de ejercicio puede provocar artritis, una inflamación de las articulaciones que también puede causar dolor de espalda [s4]. Además de los efectos físicos directos, la inactividad también afecta el bienestar psicológico. Una autoestima reducida y una calidad de vida disminuida son consecuencias comunes de la falta de ejercicio [s4]. Estos factores psicológicos pueden intensificar la percepción del dolor y reducir aún más la motivación para la actividad física, creando un círculo vicioso de inactividad y dolor [s5]. El dolor crónico, que se origina o se agrava por la falta de ejercicio, limita la movilidad y reduce la participación en actividades sociales y laborales [s6]. Esto conduce a la aislamiento social y puede favorecer la aparición de depresiones [s6] [s7]. Las actividades sedentarias, como trabajar horas frente a la computadora, aumentan el riesgo de depresión y deterioran la densidad ósea, lo que a su vez incrementa el riesgo de osteoporosis [s7]. La duración de la sedentariedad se correlaciona directamente con un mayor riesgo de mortalidad y la probabilidad de desarrollar diversas enfermedades [s7]. Cuanto más tiempo se pasa sentado, más graves son las consecuencias negativas para la salud. Mientras que anteriormente se recomendaba el reposo como terapia para el dolor de espalda, estudios recientes demuestran los efectos positivos del ejercicio y la actividad física para aliviar el dolor [s8]. La