

La faja lumbar, eficaz para el dolor de espalda

El Mundo.es (por Isabel Espiño)

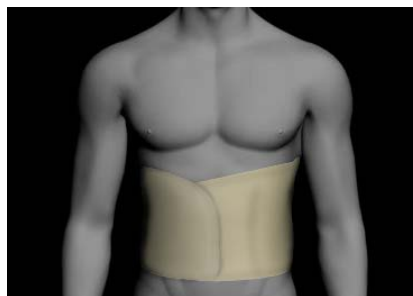
lunes, 26 de noviembre de 2007

¿Estos artilugios son realmente eficaces o un invento más sin el aval de la Ciencia?

Las personas que suelen sufrir dolores de espalda a causa de su trabajo podrían beneficiarse de las fajas lumbares. Al menos, esta es la conclusión de un estudio holandés realizado entre trabajadores de asistencia a domicilio.

Muchas personas con dolor de espalda recurren a las fajas y cinturones lumbares, sin embargo hasta el momento eran pocas las evidencias al respecto. ¿Estos artilugios son realmente eficaces o un invento más sin el aval de la Ciencia?

Para dar respuesta al problema, un equipo de investigadores holandeses probó diferentes modelos de fajas en un grupo de empleados de una empresa que daba servicios sanitarios y de limpieza a domicilio. Los 360 voluntarios (que ya sufrían dolor de espalda previamente) recibieron consejos sobre hábitos de trabajo sanos que podían evitar las lesiones lumbares, como por ejemplo cómo levantar cosas pesadas. Además, a la mitad de los participantes se les dio una faja lumbar, que debían ponerse los días en los que pensaban que podían tener dolor de espalda.



Las conclusiones de este ensayo han aparecido esta semana en 'Annals of Internal Medicine'. "Los soportes lumbares pueden ser un añadido valioso en las estrategias para prevenir nuevos dolores de espalda en el lugar de trabajo", aconsejan los investigadores.

Su estudio mostró que los voluntarios que llevaban la faja tenían una media de cinco días menos de dolor de espalda cada mes. Así, durante los 12 meses de seguimiento los voluntarios que llevaban soportes lumbares padecieron dolor una media de 72 días, mientras que los que sólo recibieron consejos sufrieron dolor 124 días, "lo que es una reducción clínicamente relevante del 45%", aclaran los autores.

Inconvenientes

"Decepcionantemente, el empleo de soportes lumbares no parecía reducir significativamente el absentismo laboral. Aunque los trabajadores asignados a estos dispositivos tenían 53 días menos de dolor de espalda al año, el número de días de baja fue similar en ambos grupos", explican los investigadores, si bien recuerdan que no disponían de las causas de estas bajas.

En general, el 74% de los voluntarios estaba satisfecho con las fajas, cuyo coste oscilaba entre los 50 y los 75 euros. El 78% de los voluntarios la llevó al menos un tercio de los días en los que dijeron tener dolor de espalda, el 66% dijo que su dolor era más llevadero con el soporte y otro 78% confesó que les hacía estar más pendientes de su postura. Sólo nueve personas (6%) dijeron que el artilugio era demasiado incómodo para llevarlo. "Se informó de algunas desventajas prácticas (por ejemplo, que hacía

sudar demasiado en los días calurosos), aunque ningún efecto adverso", escriben los autores.

"La buena adherencia (78%) en nuestro estudio subraya la viabilidad de usar un soporte lumbar como medida de prevención secundaria en [trabajadores de] asistencia domiciliaria. Así que los beneficios experimentados probablemente superen a las molestias del dispositivo", concluyen estos expertos, quienes aconsejan que se realicen al respecto.