



Jornada Profesional de  
**ORTOpedia**



*Ampliando Horizontes*



SALÓN DEL CEAPAT

Calle Extremeños, 1, Madrid.

Vocalía Nacional  
de Ortopedia



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

# Educación sanitaria desde la oficina de farmacia: Dolor musculoesquelético.

Ángel Moraleda Navamuel

Farmacéutico y Fisioterapeuta

# Objetivo

- El dolor de espalda constituye, por orden de frecuencia, el **primer problema de salud crónico** en España, muy por delante de la hipertensión arterial, la artrosis, la artritis o el reumatismo.
- **Al 18,6% de la población española** le duele la espalda, por múltiples causas y con diferentes grados de intensidad.
- **Un 80% de la población ha sufrido o lo hará**, a lo largo de su vida, dolores de espalda.



# Participantes Equipo multidisciplinar

Con la participación de:



Con la colaboración de:



# Materiales informativos en la campaña

- **Guía de actuación farmacéutica sobre dolor de espalda**



**1. Revisión anatómica de la espalda**

**1.1. Colgante vertebral.**  
La columna vertebral es una estructura sólida en forma de pilar, constituida fundamentalmente por 33 vértebras superpuestas, interconectadas por cartílagos fibroelásticos y formadas por huesos estrechamente apretados, unidos entre sí por ligamentos.

Los principales componentes de la columna vertebral son:

- Columna de segmentos y tabiques que separan los segmentos de la columna.
- Columna de ligamentos y tabiques que separan los segmentos de la columna.
- Músculos que estructuran el tabique vertebral (extensor, flexor, lateral, rotador).
- Osteoporosis (debido a la actividad intensa para la contracción muscular).
- Osteoporosis (debido a la actividad intensa para la contracción muscular).

La columna vertebral presenta una serie de curvaturas principales, de torácico cervical y lumbar, y las circunferencias sacro-vertebrales. Estas curvaturas proporcionan estabilidad y flexibilidad.

- Sustentación y resistencia de la columna vertebral.
- Proporcionar mayor movilidad.
- Sustentación de la espalda.
- Colaborar en el mantenimiento del equilibrio de los trastornos articulares.

La columna vertebral resiste las fuerzas de compresión de las vértebras, tanto por efecto interno (por flexión, se comprimen interacciones biomecánicas del tabique que las asientan y protegen) o externo.

**1.2. La vértebra.**  
Una vértebra tiene una complejidad con tres partes principales: vértebra, los procesos articulares y vértebra por delante y por detrás. El cuerpo vertebral es la parte más gruesa de la vértebra y tiene, en general, una forma cilíndrica. En los extremos, los extremos articulares están rodeados por una corona de cartílagos fibroelásticos que se conocen como discos intervertebrales. Los discos intervertebrales tienen una función muy importante para la absorción de las vibraciones o choques causados a la columna vertebral que soportan un peso macroscópico sobre ella. Los discos intervertebrales están sujetos por una fina capa de cartílago, el endo-vertebra.

Por su parte, el arco posterior tiene la función de proteger y permitir ciertas acciones. Cada vértebra sirve y tiene para articular las vértebras entre sí por medio de su

**Guía de actuación farmacéutica sobre el dolor de espalda**

**1.3. El sistema nervioso.**  
Es probablemente el elemento de mayor importancia mecánica y funcional de la columna vertebral, pues es la base de un sistema óptimo basado en los segmentos y capas que, entre ellos, juegan el movimiento entre vértebras. Por tanto, sus funciones son:

- Proporcionar el control nervioso.
- Distribuir las cargas que recibe la columna vertebral con relación a la posición del tronco y las extremidades.
- Mantener las estabilizaciones de la columna vertebral.
- Alimentar el sistema nervioso de una vertebral correcta.
- Proporcionar la estabilidad vertebral.

Existen 23 discos intervertebrales, de los cuales 21 son cervicales, 11 lumbares y 4 sacrales, así como un disco para cada una de las transiciones cervico-rama, dorso-rama y lumbo-sacra. Estos discos actúan como la base física y la actividad física de la práctica deportiva. El disco intervertebral se ve sometido a diferentes tipos de estrés mecánicos, principalmente fuerzas de compresión, estiramiento, torsión, rotación-estiramiento.



# Materiales informativos en la campaña

- **Infografía**

**Intervención de la Farmacia Comunitaria en la salud de la espalda**

El dolor de espalda afecta al **20% de nuestra población**, y constituye el problema de salud crónico más frecuente en España, supone, además, una de las principales consultas tanto en Atención Primaria como en la Farmacia Comunitaria. Entre las principales causas, además de enfermedades de huesos y articulaciones, destacan las malas posturas o realizar actividades físicas inadecuadas.

**X Situaciones a evitar:**

- Sedentarismo.
- Sobrepeso.
- Tabaquismo.
- Estrés.
- Tacones muy altos o calzado muy plano y ancho.

**✓ Recomendaciones generales:**

- Realizar ejercicio físico supervisado por un profesional en **Educación Física** de forma habitual para fortalecer la espalda.
- Vigilar **nuestra postura**, intentar mantener la espalda recta mientras realicemos las tareas habituales y romper la monotonía postural.
- Flexionar también rodillas y **cadena** al levantar cargas.
- Dormir de lado o boca arriba, en este último caso con una almohada bajo los rodillos. Beber bien tanto el colon como la almohada, firmes y que se adapten a nuestra espalda y cuello.

**Tratamientos disponibles:**

**Tratamiento farmacológico:**

- Antinflamatorios no esteroides (ibuprofeno, naproxeno, etc.).
- Analgésicos no opioides (paracetamol o metamizol).
- Complejo de vitaminas B1, B6 y B12 asociados a antiinflamatorios.
- En ciertos tipos de dolor, pueden ayudar: capsaícina, cálculos, relaxantes musculares, antidepresivos o antieléctroficos.

**Psioterapia.**

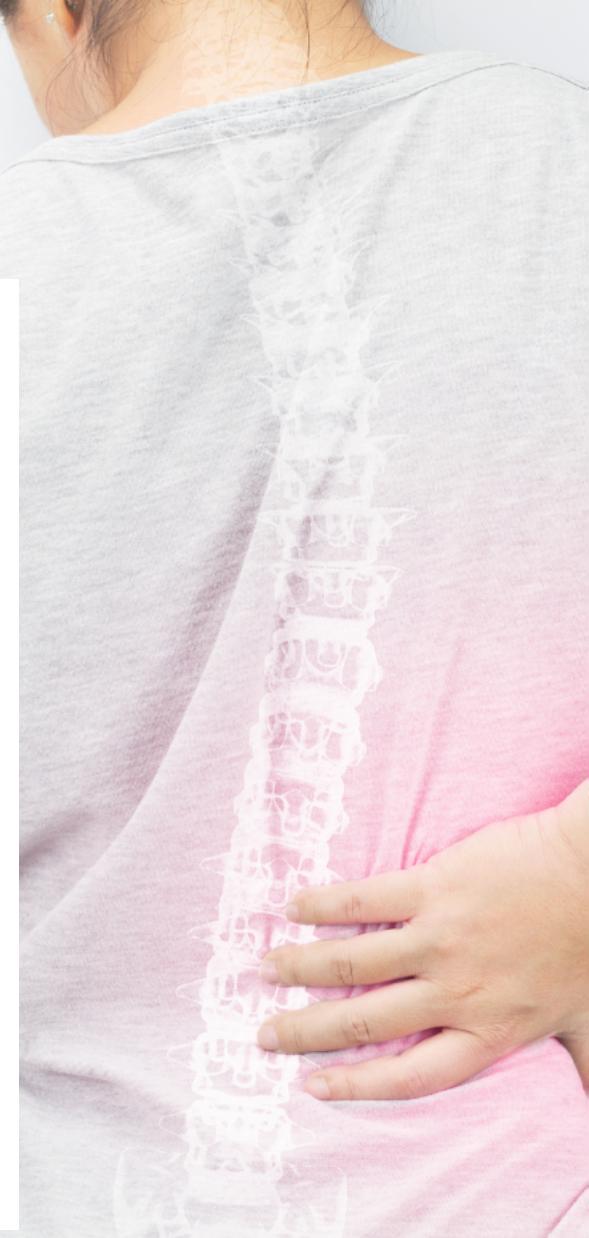
**Fajas lumbares y plantillas para el calzado.**

Con la colaboración de: Con la participación de:

¡Todos los profesionales de la salud te podemos ayudar!

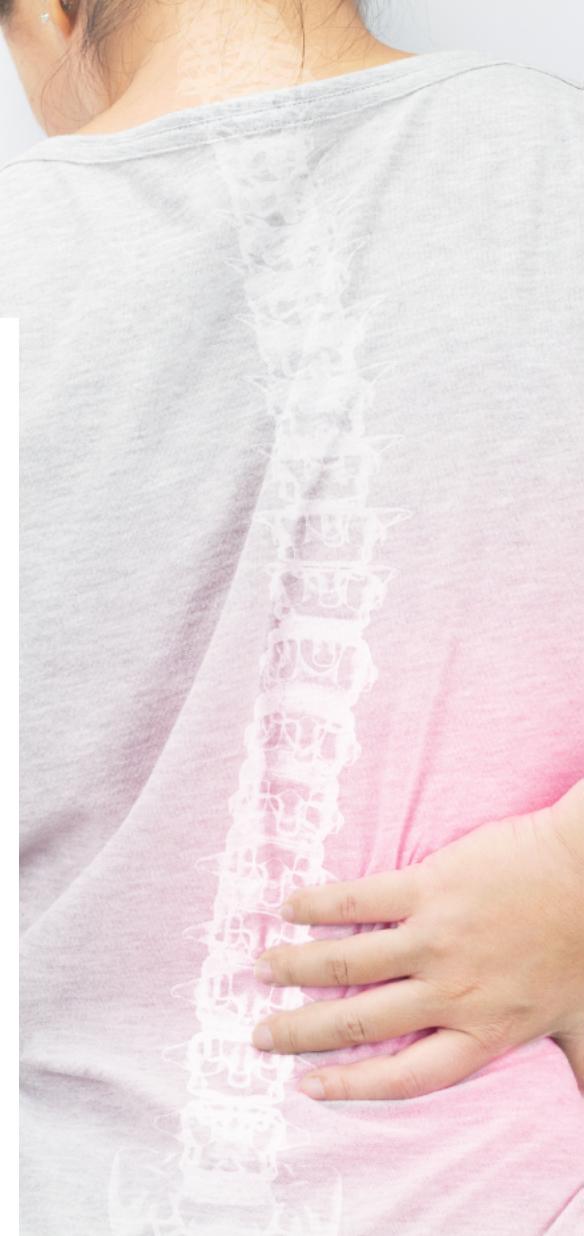
# Definición de dolor de espalda

- El dolor de espalda se entiende como un **dolor en la parte posterior del tronco o columna vertebral**, que va desde el occipucio al sacro.
- Aproximadamente el **70 % de los dolores de espalda corresponden a la zona lumbar** siguiéndole la zona cervical por su mayor rango de movimiento.



# Clasificación del dolor de espalda en cuanto a la duración del dolor

- Agudo: <6 semanas.
- Subagudo: 6 semanas-3 meses.
- Crónico: se prolonga durante más de 3 meses.
- Recurrente: si se producen episodios agudos sucesivos separados por periodos libres de síntomas de 3 meses de duración.



# ¿Por qué duele la espalda?

- Existen diferentes estructuras que pueden causar dolor de espalda:
  - La vértebra.
  - El nervio.
  - Los músculos.
- En la mayoría de los casos, el dolor es de tipo mecánico, inespecífico y sin causa concreta.



# Tipos de dolor según el nivel de la columna vertebral



- Dolor relacionado con la gran movilidad de esta zona
- Frecuente de tipo mecánico
- Es la localización más frecuente del dolor de espalda.



# Tipos de dolor de espalda según su clínica

Relacionado con el movimiento, aliviándose con el reposo



Dolor mecánico

Lesión o atrapamiento del nervio raquídeo



Dolor radicular

De origen inflamatorio, infeccioso, visceral o tumoral



Dolor no mecánico

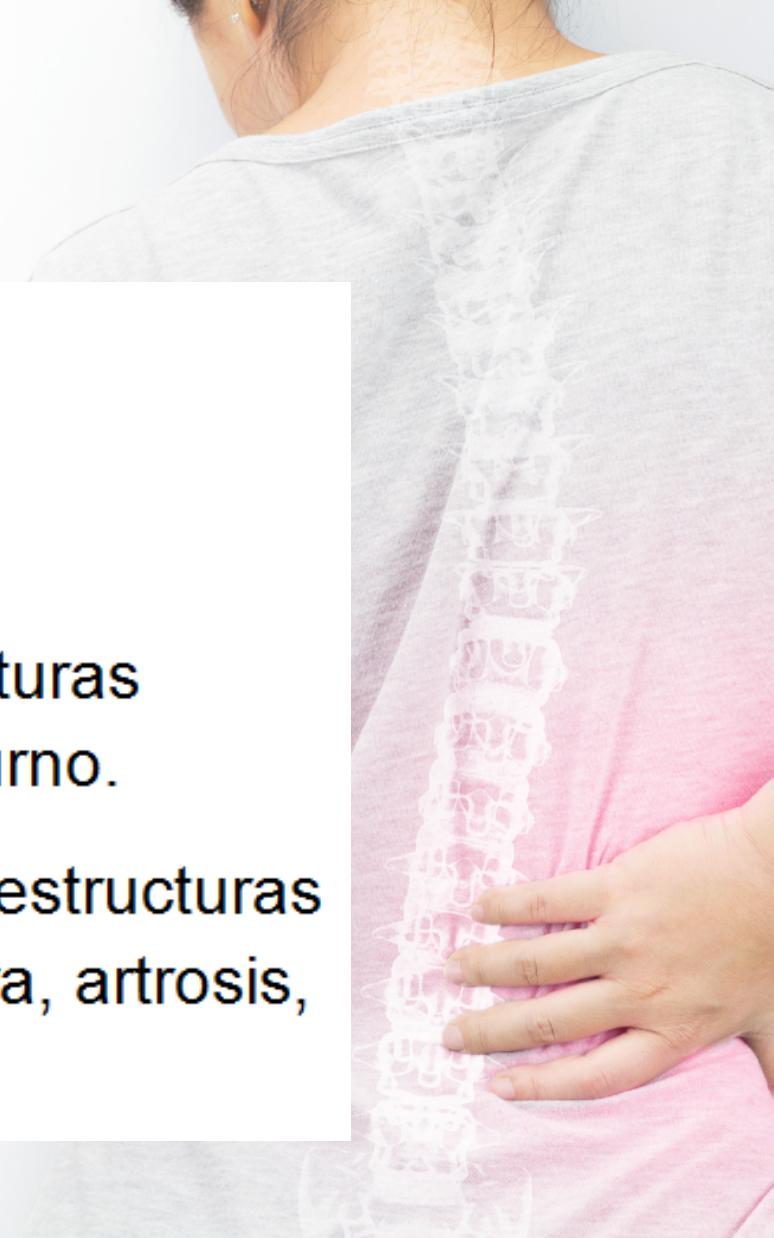


# Tipos de dolor de espalda según su clínica



## Dolor mecánico

- Dolor relacionado con el movimiento.
- Habitualmente se alivia adoptando posturas antiálgicas y permite el descanso nocturno.
- Su origen es debido a la afectación de estructuras óseas o musculotendinosas (contractura, artrosis, rotura fibrilar, etc.).



# Tipos de dolor de espalda según su clínica



## Dolor inflamatorio

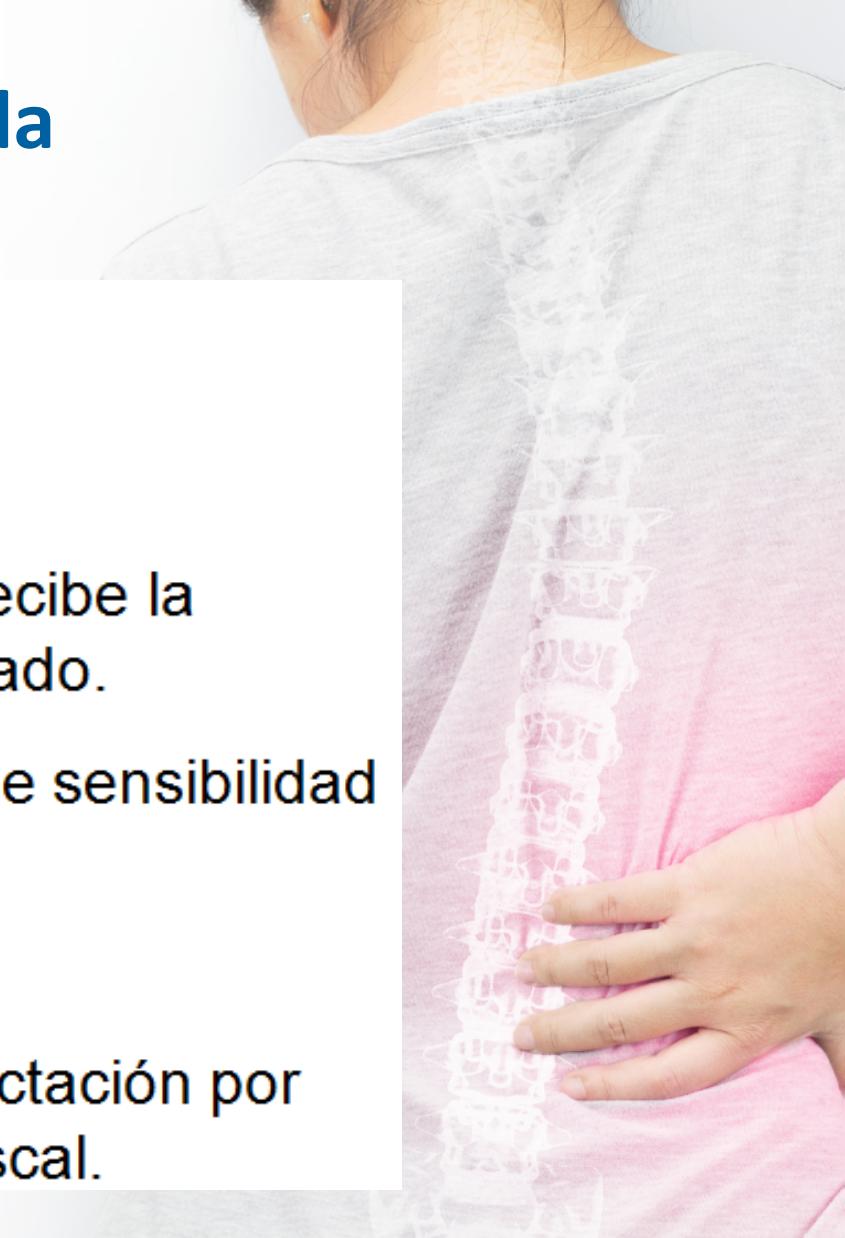
- Dolor continuo, que no cede o se alivia al modificar la postura.
- Puede mantenerse e incluso exacerbarse durante el descanso nocturno.
- Aparece por afectación articular, visceral (artritis, pielonefritis, pleuritis, etc.).

# Tipos de dolor de espalda según su clínica

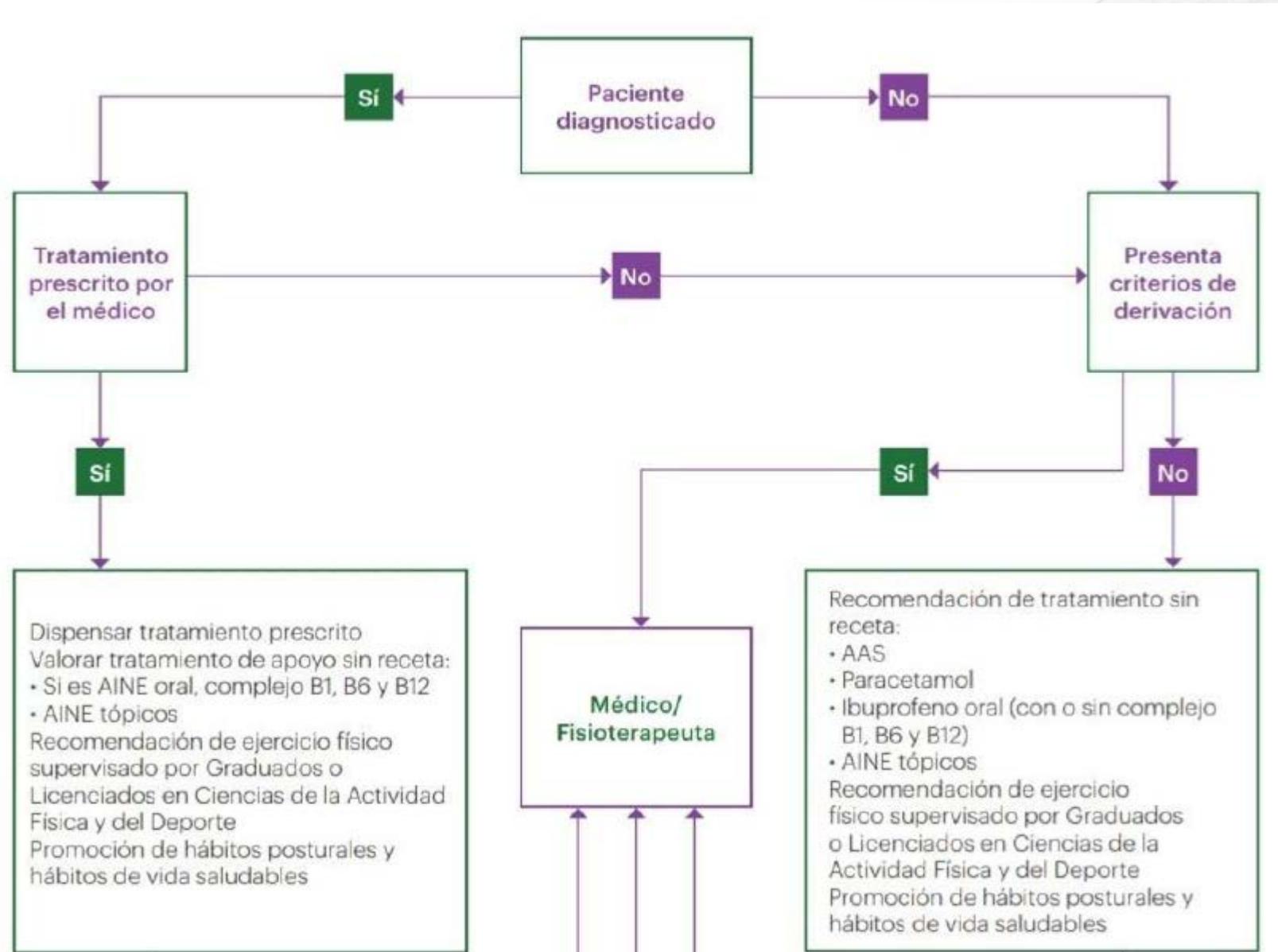


## Dolor neuropático

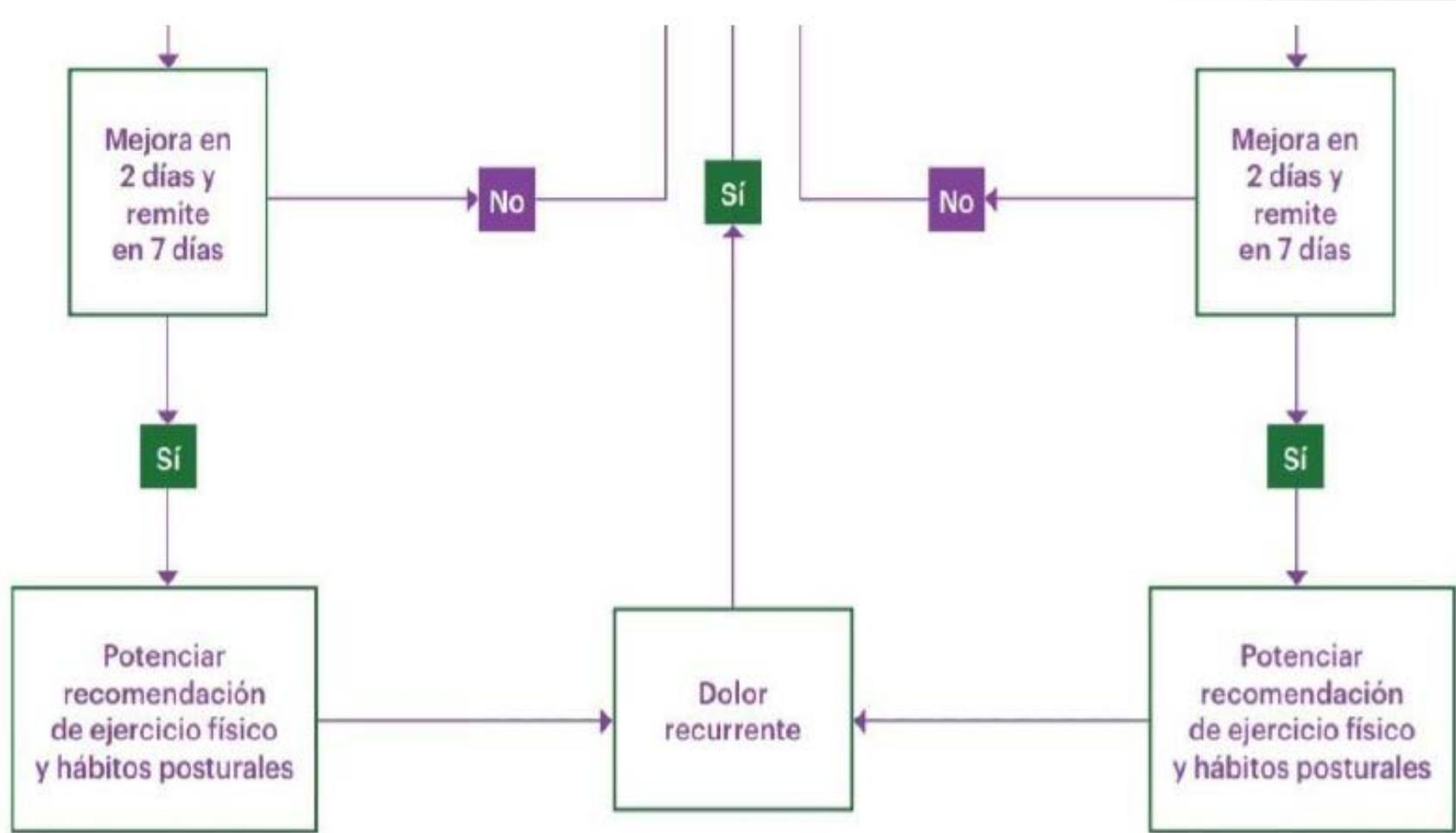
- Se traduce como dolor o alteraciones sensitivomotoras de un territorio que recibe la inervación del nervio que resulta afectado.
- Puede producir dolor urente, pérdida de sensibilidad o alteración de ésta.
- No mejora con el descanso.
- Son ejemplos el herpes zóster o la afectación por compresión radicular en una hernia discal.



# Manejo del dolor de espalda desde la atención farmacéutica



# Manejo del dolor de espalda desde la atención farmacéutica



Gracias  
por su atención

Jornada Profesional de  
**ORTOpedia**



*Ampliando Horizontes*

27  
septiembre  
2019

SALÓN DEL CEAPAT

Calle Extremeños, 1, Madrid.

Vocalía Nacional  
de Ortopedia



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

