

¡Ay, mi espalda!

No eres el único. De vez en cuando, tanto tú como yo (y quizá un 70% de la población adulta) nos quejamos de dolor de espalda. Puedo soportar algo de rigidez al levantarme por la mañana, o algún crujido cuando me agacho para acariciar al perro. Sin embargo, cuando el dolor de espalda amenaza con ponerme difícil un viaje de buceo, tengo que tomar medidas.

Pero, ¿qué puedo hacer? Los estiramientos sólo ayudan en el momento, el ibuprofeno o el paracetamol no solucionan el problema (en realidad, al combatir la inflamación combaten también el proceso natural de curación), y el masaje o el fisioterapeuta son alivios temporales. No soy tan mayor ni estoy en mala forma (excepto si preguntamos a mi hijo adolescente), hago ejercicio de manera regular y, habitualmente, buceo con botellas pequeñas y solo 3 kg de lastre.

Creo que lo hago todo bien pero, aun así, a veces la espalda me duele mucho después de bucear, e incluso necesito ayuda para quitarme el traje húmedo. Decidida a no estropear mi próximo viaje, recurrí a un cuarteto de médicos expertos, todos ellos veteranos buceadores.

El Dr. Richard E. Strain, Jr. es un cirujano ortopédico del Hollywood Memorial Hospital en South Florida que bucea desde «antes de que existieran las certificaciones de buceo». Cree que el dolor de espalda es universal: «Somos una sociedad sedentaria», explica. «Ya no trabajamos en el campo.» No obstante, añade, «lo más importante que hay que tener en cuenta es que el 99,9% de los dolores de espalda no son graves, y me quedo corto».

Dan Nord, Director de los Servicios médicos de DAN, está de acuerdo con él. Basándose en las llamadas a la Línea directa para urgencias de buceo de DAN, afirma que el dolor de espalda grave no es común entre los buceadores. «A veces recibimos alguna llamada de alguien que pregunta si su dolor de espalda puede deberse a enfermedad descompresiva pero, en general, el dolor de espalda no es uno de los riesgos del buceo», declara. «De hecho, cuando los buceadores que tienen dolor de espalda se encuentran en condiciones de ingravidez, con frecuencia sienten alivio.»

Además, si se examinan las estadísticas médicas, resulta que el dolor de espalda es la segunda razón más habitual por la que la gente va al médico en los Estados Unidos (la primera es el resfriado común). También es el tercer motivo más frecuente para someterse a cirugía, y la causa número uno de discapacidad para los trabajadores menores de 45 años, según la AHCPH (Agency for Health Care Policy and Research, Agencia para la política sanitaria y la investigación) un grupo gubernamental que supervisa las directrices para la práctica médica.

El 1% de la población tiene discapacidad crónica por problemas de espalda y, en cualquier momento dado, ese mismo número de personas puede estar de baja. La AHCPH estima que, entre pagos por discapacidad y costes médicos y sociales, la factura anual por este problema colectivo es de al menos 15.000 millones de euros, calculando por lo bajo.

Lo de arriba es como lo de abajo

Si un gran porcentaje de la población en general padece dolor de espalda cabe deducir que, en el caso de los buceadores, se da también un porcentaje similar. A pesar de la ingravidez, hay ciertos comportamientos, actividades y movimientos inherentes al buceo que pueden exacerbar las molestias de espalda (y del cuello). «Si cree en la evolución», me dice cautamente el Dr. Strain, «evolucionamos para caminar sobre el suelo, no para nadar en agua con una botella a la espalda y grandes aletas que torsionan el cuerpo de manera nada natural. Como resultado, cabría esperar que los músculos tuvieran problemas

con el buceo, y de hecho los tienen».

«Cuando buceamos», continúa, «nos encontramos en un entorno diferente, y el cuerpo se carga de una manera a la que no estamos acostumbrados: las fuerzas son diferentes. Siempre que nos alejemos de la evolución normal (es decir, del uso normal de la espalda) vamos a poner en tensión ciertos músculos. Al bucear no adoptamos una posición erguida ni estamos bajo la influencia de la gravedad; además, dado que cuando estamos en la superficie llevamos una pesada botella a la espalda y peso alrededor de la cintura, la física funciona de manera diferente para nosotros.»

El Dr. Neal Pollock, fisiólogo investigador del Centro de Medicina Hiperbárica y Fisiología Ambiental del Centro Médico de la Universidad de Duke, coincide con él y además añade: «Otro factor que hay que considerar es el exceso de lastre. Esto debe contrarrestarse con más aire en el chaleco lo que, a su vez, incrementa las fuerzas que favorecen las tensiones en la curvatura anterior de la columna.»

«Incluso si lográramos la ingravidez, no estamos diseñados para nadar con grandes aletas», afirma el Dr. Strain. «Además, la botella en la espalda no dejará de moverse hasta que vayamos más despacio. Siempre hay una carga de inercia en la columna mientras está en movimiento. Recuerde, mientras bucea, está haciendo cosas a las que el cuerpo no está acostumbrado. Si incumple las leyes locales o nacionales puede ir a la cárcel, pero lo que no podrá hacer nunca es incumplir las leyes de la física.»

David Dornfeld, osteópata en Middletown, N.J., es especialista en medicina deportiva y trastornos osteomusculares. También es buceador desde hace 13 años y trata a numerosos buceadores de Nueva Jersey apasionados por los pecios. Basándose en su experiencia, cree que el dolor de espalda entre los buceadores es algo más común que entre los no buceadores, sobre todo porque tienen que transportar pesadas botellas, así como entrar y salir del agua con equipos pesados. Pero este problema se puede solucionar fácilmente.

«En la embarcación», dice, «es recomendable caminar hasta la popa sin trabas y dejar que el guía de buceo lleve el equipo y se lo entregue. Póngaselo sentado y, a continuación, levántese y entre haciendo el paso del gigante. Si se hace correctamente, el paso del gigante somete el cuerpo a un traumatismo algo menor que la entrada de espaldas, y la espalda no hace casi ningún esfuerzo porque todo está bien sujeto. En la entrada de espaldas, al caer hacia atrás la botella se aprieta contra la espalda y puede provocar un esfuerzo en la región cervical o torácica. David Dornfeld aconseja a sus pacientes que, al volver a la embarcación, se quiten el equipo en el agua y se lo den al guía.

Aunque no es inevitable sufrir dolor de espalda al bucear, es posible que se produzcan problemas en el cuello, dado que se encuentra siempre hiperextendido. Los doctores Dornfeld y Strain explican que la espalda adopta una curva natural cuando nos encontramos en posición horizontal en el agua. Si estuviéramos completamente rectos, la cabeza y el cuello quedarían mirando hacia abajo. Sin embargo, para ver, tenemos que levantar la cabeza unos 50-60 grados, lo que fuerza la curva natural.

Esta hiperextensión, si dura mucho tiempo, provoca que la columna lumbar se adapte para compensar la posición. No obstante, no hay mucho que podamos hacer, teniendo en cuenta que estamos allí abajo para ver cosas, no para flotar haciendo el muerto. Además, si buceamos con mucha corriente, manteniéndonos a distancia del fondo en una cueva o una caverna, o intentando ascender o descender por el cabo, esto puede suponer aún más esfuerzo para el cuello, los hombros y la espalda.

Guy Dear, doctor en medicina y Director Médico Asociado de DAN, cree que el dolor de espalda relacionado con el buceo se debe sobre todo a la descarga, en el agua, de la tensión muscular postural desarrollada en tierra. «Al nadar e intentar mirar hacia delante -al arrecife, al compañero, a aquel tiburón-

el buceador hiperextiende el cuello, y la rigidez del conjunto chaleco/botella empuja las secciones de la espalda disponibles más allá de lo que sería posible o cómodo en tierra. A eso se añade que, en superficie, se carga mucho más peso de lo que se acostumbra diariamente, subiendo y bajando escaleras». Para compensar, sugiere encogerse varias veces formando un ovillo durante la primera inmersión, para prevenir el dolor de espalda durante el resto del día.

Soluciones fáciles

Además de mantenerse en forma para el buceo, podemos hacer varias cosas sencillas en superficie y en el agua para minimizar las probabilidades de padecer o empeorar el dolor de espalda. Para empezar, el Dr. Strain recomienda que «cuanta más actividad se realice, mejor. Una buena forma física reduce las probabilidades de padecer dolor».

Mientras se bucea: cuanto mejor se desenvuelva en el agua, menos probabilidades habrá de tener dolor de espalda. Un mejor control de la flotabilidad significa que se puede llevar menos lastre, lo que reduce la carga sobre la espalda y las caderas. También puede ser útil un chaleco con lastre integrado. No obstante, no olvide tener en cuenta las condiciones ambientales en las que vaya a bucear para protegerse adecuadamente. Una mejora de la tasa de consumo de aire significa que podrá bucear con una botella menor y, así, reducir aún más la carga que soportará el cuerpo.

En tierra: los cuatro puntos más importantes son el ejercicio, estiramientos/terapia corporal, dieta e hidratación. Es esencial mantener el cuerpo flexible y en forma, en especial los músculos internos del tronco (abdominales y lumbares).

David Dornfeld insiste mucho en una buena alimentación. «Los ácidos grasos esenciales, tales como el aceite de pescado, ayudan a combatir la inflamación», afirma. «Es como poner “3 en 1” (aceite lubricante) en una puerta que chirría.» Le gustan los productos de Carlson Labs, ya que hay estudios que demuestran que sus productos contienen niveles bajos o nulos de mercurio. Éstas son sus recomendaciones:

- 3.000 mg/día de aceite de pescado o una cucharadita al día de aceite de hígado de bacalao;
- Glucosamina (1500 mg.);
- Condroitina (1200mg);
- Vitamina D (400 mg.);
- Vitamina E (400 IU) – pero asegúrese de que proceda de tocoferoles mixtos. Para estar seguro, sugiere tomar un buen complejo multivitamínico, idealmente con 200 mcg de selenio antioxidante y 120 mg de coenzima Q10. La recomendación principal de David Dornfeld: «No coma montones de porquerías, no fume y no beba antes de bucear».

El Dr. Strain añade que es esencial beber mucha agua para reducir el riesgo de enfermedad descompresiva y dolor de espalda. «Si le gustan las bebidas deportivas, dilúyalas a 4:1 porque lo que necesita realmente es agua.»

Y, para ese 0,1%...

Me he centrado en el dolor de espalda leve, y no en el agudo, porque es el que sufrimos la mayoría. Sin embargo, para esa pequeña minoría, es necesario seguir ciertos protocolos. Dan Nord explica que, para quien padezca dolor crónico o lesiones graves de espalda, la norma general es evitar el buceo hasta que el dolor remita o se controle bien.

«Hay que pensar que el buceo deportivo, que implica inclinarse, trepar y levantar peso, puede agravar las lesiones, en especial si no se está en buena forma o la región lumbar es débil», afirma.

Otra consideración importante para un buceador que padezca dolor de espalda es la capacidad para distinguir las molestias normales de espalda de los síntomas de enfermedad descompresiva, aunque el dolor de espalda no sea habitualmente un síntoma de ED. Existe un fenómeno poco frecuente denominado enfermedad descompresiva de la médula espinal. «Es raro pero, cuando se produce, es agudo», advierte Dan Nord. La enfermedad descompresiva de la médula espinal se manifiesta con dificultad para moverse que afecta a las extremidades inferiores, puede interferir con las funciones de los intestinos y la vejiga, y presenta un alto riesgo de discapacidad a largo plazo.

Dicho esto, suele ser buena idea que las personas que padecen dolor de espalda crónico o grave establezcan una línea de referencia de síntomas preexistentes antes de bucear. De este modo, si alguna vez se sospecha que puede haber enfermedad descompresiva, los médicos especialistas en medicina hiperbárica que traten al paciente tendrán toda la información necesaria para distinguir el dolor de espalda preexistente de un problema relacionado con el buceo.

«A menos que hablemos de hernia de disco o pinzamiento nervioso, el dolor lumbar mejorará», comenta el Dr. Strain. «Esta es la parte de “superstición”: la gente siempre piensa que lo último que hizo antes de mejorar es lo que la “curó”», afirma. «Lo más importante es continuar realizando las actividades normales.»

Gracias, doctor. Creo que ya estoy lista para reservar mi próximo viaje de buceo.

Ejerza su derecho a no padecer dolor

David Dornfeld afirma que la mayoría de las distensiones musculares y calambres se producen al subir por la escalerilla, un duro esfuerzo después de haber disfrutado de flotabilidad neutra durante 45 a 75 minutos. En consecuencia, cuanto mejor sea su forma física menores serán las probabilidades de lesionarse o de exacerbar el dolor.

A todo el mundo le son útiles unos estiramientos diarios para estar flexible, y ejercicios de fuerza para la parte superior del cuerpo. Sin embargo, si traslada al ejercicio la misma mentalidad de dominguero que algunos aplican a su viaje anual de buceo, el tiro le saldrá por la culata. Haga ejercicio moderado como parte de su vida diaria. El Dr. Strain añade que no siempre son los músculos de la espalda los que provocan el problema, sino la debilidad de los músculos abdominales. Cuando los abdominales no son lo suficientemente fuertes, los músculos de la espalda deben asumir la carga adicional. Dornfeld y Strain sugieren lo siguiente:

- Antes de levantarse de la cama por la mañana, tumbese de espaldas, con las rodillas dobladas y los talones a dos centímetros de las nalgas. Balancee las rodillas hacia el lado derecho, manténgalas ahí durante 30 segundos y, a continuación, balancéelas hacia el lado izquierdo. Hágalo cinco veces a cada lado. Esto estabiliza la pelvis y la musculatura de la zona y aporta un estiramiento suave, que reducirá posteriores lesiones.
- Estando aún en la cama, mantenga una rodilla doblada, lleve la otra hasta el pecho y manténgala un minuto; repita el ejercicio cambiando de rodilla. Esto estira los tendones de las corvas y las nalgas.
- Con las rodillas dobladas, haga inclinaciones pélvicas suaves levantando las nalgas y bajándolas lentamente; a continuación, arquee la columna vertebral y balancéese adelante y atrás lenta y suavemente.
- Ruede sobre el vientre y prepárese para estirar los flexores de la cadera. (Al bucear, estiramos los flexores de la cadera, así que es recomendable ejercitarlos cuando no buceamos para mantenerlos en buena forma.)

Levante una pierna, extendiendo la cadera, y manténgala 15 segundos; cambie. Repita 10 veces a cada lado.

- Para levantarse, ruede hacia un lado, deje caer las piernas por el borde de la cama y empuje con los brazos hasta quedar sentado.
- Haga estos excelentes ejercicios siempre que tenga tiempo: flexiones, esquí de fondo (máquinas), ejercicios de hombros, cualquier cosa que fortalezca los músculos de los muslos (cuádriceps).

El equilibrio también es importante, para lo cual es excelente el yoga. El Pilates es bueno porque fortalece la espalda y los abdominales, probablemente el mejor programa que se puede hacer, según afirma el Dr. Strain. No obstante, su principal recomendación continúa siendo «hacer abdominales, más abdominales y, cuando se canse, hacer unas cuantas más».