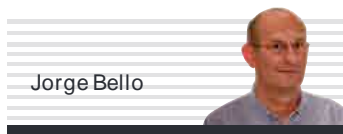


ANATOMIA HUMANA

SOBRE EL MAL D'ESQUENA



Jorge Bello

Lumbago o lumbàlgia són paraules que metges i pacients fan servir per indicar el dolor lumbar. En diuen també mal d'esquena.

Cada cop afecta més persones, en especial d'edat laboral. I prou se sap que pot causar minusvalidesa durant dies o setmanes, mesos i fins i tot anys. De fet, és la causa de discapacitat més freqüent al món, i a Europa és la primera causa de baixa laboral.

El passat 9 de juny, la prestigiosa revista mèdica The Lancet reunia un panel d'experts per tal de posar en comú el que se'n sap, i el que no se'n sap.

Aquest panel és un grup d'especialistes que escriuen una sèrie de tres articles per fer-nos saber, o fer-nos recordar, el què de la lumbàlgia.

En la majoria de casos, ens diuen, no se sap amb precisió què és el que provoca el dolor, i en conseqüència la discapacitat, perquè en aquesta majoria de casos no és possible demostrar un malaltia o almenys una malposició de la columna que justifiqui el dolor lumbar.

■ **ELS EXPERTS** ens recorden que no necessàriament això que es veu a la radiografia, tomografia o ressonància és amb certesa la causa del dolor, perquè això també s'hi veu en persones sense cap dolor ni molèstia.

Amb unes excepcions que sempre s'han de tenir en compte, la lumbàlgia sembla que es deu a una misteriosa conjunció del factor bio-físic amb el factor social i el factor psicològic. L'obesitat, la poca activitat física i el tabaquisme en són factors de risc.

La consideració que el pacient li doni al seu propi dolor, i a la pròpia dificultat de moviments, són factors culturals que també tenen força rellevància.

Hi ha una minoria de pacients, però,



“

El dolor lumbar obliga a repensar el cada dia i convida a controlar el pes i a continuar l'activitat

la lumbàlgia o la ciàtica dels quals necessita una altra consideració, molt diferent, i queden per tant fora d'aquest resum.

El panel d'experts alerta també sobre un consum excessiu de medicaments. D'entrada no en són la primera línia sinó més aviat un complement del tractament inicial, tot i que cada cas és un cas particular i necessita una mirada personalitzada.

Ens diuen que és millor que el pacient torni a la seva activitat quotidiana, i a la feina, tan aviat com sigui possible, i tan aviat com sigui possible que faci alguna activitat física, sempre controlada i prudent. El repòs, més enllà del mínim necessari, no ajuda a la recuperació.

■ **LA TENDÈNCIA ACTUAL** és entendre la lumbàlgia com una situació que pot evolucionar de manera irregular i a llarg termini. Hi haurà episodis de dolor d'intensitat variable que queden separats per períodes sense dolor, o con molèsties mínimes o almenys tolerables. Cada pacient és un cas particular.

Se sap que més o menys la mitat dels pacients evolucionen amb episodis recurrents de dolor lleu o moderat, i se'n recuperen. Però n'hi ha que tenen episodis de dolor intens. Molts pacients es troben molt millor abans de sis setmanes, però n'hi ha que continuen més temps amb dolor i de vegades discapacitat.

Cal admetre que les recaigudes són possibles però que la recuperació és el fet més probable. Sembla per tant que la paciència, el fet de continuar una vida laboral tan activa com sigui possible, i desenvolupar alguna activitat física són la clau d'aquest problema. Cal controlar el sobrepès.

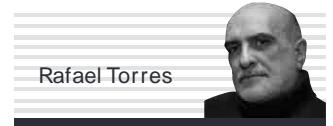
S'ha de recordar que lumbàlgia és dolor a la zona lumbar, i que algunes vegades el dolor també compromet la cama. La ciàtica, en canvi, implica el compromís d'un nervi concret i la molt específica zona de la cama (i la zona glútia) que li pertoca. En general, els pacients amb ciàtica no tenen lumbàlgia.

I haig de fer notar que això només n'és en resum adaptat i no substitueix en absolut la necessària visita al metge de família. Qui vulgui tota la informació d'aquesta sèrie d'articles pot consultar The Lancet del 9 de juny (2018; vol. 391; num. 10137), disponible en www.thelancet.com.

bello.cat@jordibell@gmail.com

TRIBUNA

18 DE JULIO



Rafael Torres

Los restos del general traidor que hace hoy 82 años se sumó al golpe de estado que vendría en espantosa guerra civil por su fracaso en las grandes ciudades, y que al poco se erigiría caudillo de la sublevación, siguen a día de hoy presidiendo el monumento de exaltación fascista que lo es, a su vez, de su figura y de su legado de odio y de sangre. Si existiera en España, en el caso de haberse saldado aquella carnicería de otro modo, un monumento a quienes, por ejemplo, desviaron las columnas de presos de La Modelo que se dirigían a la cárcel de Chinchilla, más segura en aquél dramático noviembre del 36, para conducir las al matadero de Paracuellos o Torrejón, la repulsión sería idéntica, pues los asesinos bajo ningún concepto pueden seguir proyectando su abyecta sombra, durante décadas y décadas, sobre sus víctimas, sobre la nación.

El engendro monumental que ultraja la silente belleza de la Sierra de Guadarrama no debería seguir allí, pues perpetúa la memoria, exaltándola, de quien trazó una línea abisal entre unos

“

El engendro monumental no debería seguir en la Sierra de Guadarrama

españoles y otros, entre vencedores y vencidos, extendiendo la guerra, con su inclemente victoria, hasta muchos años después de que el último parte rebelde la diera por concluida con la de sus armas sobre las del exhausto, desarmado y cautivo ya, ejército republicano. Ese infame pudridero de cuerpos y de su guerra, no debiera estar allí, y los restos de éste, lógicamente, tampoco. Ni los de nadie.

Pero sí, por fortuna, un gobierno ha tomado al fin la determinación de sacar de allí los huesos del sátrapa, y de hacer algo con aquella mole que insulta a la Sierra, a las criaturas que yacen presas en él y a la propia religión con esa gigantesca cruz intimidatoria que en los días ventosos oscila amenazante, que lo haga ya y que se deje de dilaciones y de perendengues jurídicos. Cuantos reposan en ese sarcófago siniestro, que estaban vivos y amaban y sentían y tenían hijos y padres y proyectos de vida antes de la Sublevación del 18 de Julio, merecen que se les rescate del infierno que les devoró y se les proporcione una sepultura digna donde la memoria de sus vidas se descontamine del horror que se les arrebató, y las aleje del que lo hizo.

Se trata de difuminar, de borrar en lo posible la sombra de Caín, no de debatir nada ya a estas alturas.

Un buen servicio de bus

■ Hace 34 años que vine a Menorca invitado por unos amigos y desde entonces vuelvo cada año. Los primeros años nos dedicábamos a recorrer las playas de Menorca - las conozco todas - pero con el paso del tiempo y el aumento de los visitantes, perceptible cada año, estas excursiones se fueron haciendo cada vez más difíciles. Por eso ha sido una buena noticia este año el descubrimiento de un servicio de autobús para acceder a las playas más recónditas, que ahorra los desplazamientos en coche y la siempre temida posibilidad de no en-



contrar sitio en las áreas de aparcamiento y la frustración de tener que volverse.

El otro día hice con unos amigos una muy placentera excursión a Cala Macarella, el servicio de autobuses, cómodos y modernos, atendidos por un personal extraordinariamente atento, acortó las distancias, y volvió cómoda la vuelta por su

acertada frecuencia, además la salida del autobús cuenta con una espaciosa área de aparcamiento, para dejar los coches, pues veníamos de Mahón.

En definitiva, una gran idea para acercarnos por medio del transporte público a las playas, con unos precios módicos y garantizando la conservación de la naturaleza y el estado natural de los accesos, un aliciente más para venir a Menorca.

EDUARDO RAFAEL GUERRERO ARIAS
MADRID

De mal en pitjor

■ Aquests dies fa 4 anys que

Binimot va començar a fer el seu vergonyant mur entre la seva finca i La Marcona... els qui ho havien d'impedir i aturar en el seu moment no ho van fer, i ells van seguir endavant de forma impune com si res, la impunitat campa per aquestes terres de forma alegre, hem anat de mal en pitjor: tenim aquest vergonyós mur aixecat, un històric camí tancat i un pont esfondrat ita miser... fins quan haurem d'aguantar tanta prepotència, tanta destrucció del nostre patrimoni històric i cultural?

JOSEP MARÍ PALLICER
FERRERIES