



GUÍA PRÁCTICA

PARA UNA COLUMNA SANA

Dr. Yordy Batista

Neurocirujano experto en columna

Neurocirugía mínimamente invasiva y moderna



Información clara, práctica y basada en evidencia para cuidar tu columna y mejorar tu calidad de vida.

Córdoba · Jaén

00 · CONTENIDO

01 Entender el dolor

02 Mitos frecuentes

03 Los tres pilares de una columna saludable

04 Ejercicio: cómo empezar

05 Ergonomía en el día a día

06 Cómo levantar peso correctamente

07 ¿Qué hacer si reaparece el dolor?

08 Después de la cirugía

09 Señales de alarma

10 Mensaje final

NOTA IMPORTANTE

Esta guía no sustituye una valoración médica individual. Ante cualquier duda o síntoma persistente, consulta siempre con tu especialista.

BIENVENIDA DEL ESPECIALISTA

Tu columna vertebral está diseñada para moverse, adaptarse y permitirte realizar las actividades de tu vida diaria.

Sin embargo, el dolor de espalda o cuello puede generar miedo, limitación y dudas. Esta guía está diseñada para ayudarte a comprender mejor tu columna, prevenir recaídas y recuperar la confianza en el movimiento mediante recomendaciones prácticas y basadas en evidencia.

“Nuestro objetivo es simple: que vivas con menos dolor y más calidad de vida.”

Cómo utilizar esta guía

Utilízala como material educativo para comprender mejor el dolor, mantenerte activo, cuidar tus hábitos y reconocer situaciones en las que puede ser necesario consultar. Las recomendaciones deben adaptarse a tu situación clínica.

01 · ENTENDER EL DOLOR

El dolor de espalda no siempre significa que exista un daño estructural importante. Pueden intervenir factores mecánicos, inflamatorios, musculares y del sistema nervioso.

La intensidad del dolor no siempre refleja la gravedad de la lesión. La valoración médica debe integrar síntomas, exploración física, pruebas de imagen y evolución clínica.

Factores que pueden influir en el dolor:

- **Mecánicos:** Sobrecargas, posturas sostenidas y movimientos repetitivos.
- **Musculares:** Sobrecarga, desequilibrio muscular o falta de tono protector.
- **Inflamatorios:** Procesos inflamatorios articulares o discales en fases agudas.
- **Articulares:** Desgaste o degeneración progresiva en las articulaciones vertebrales.
- **Nerviosos:** Irritación o compresión de raíces nerviosas (ej. ciática).
- **Emocionales:** Estrés, ansiedad, fatiga acumulada o miedo al movimiento (kinesiofobia).

02 · MITOS FRECUENTES

- **MITO:** Si me duele la espalda, tengo que guardar reposo absoluto.
REALIDAD: El reposo prolongado deprime la musculatura y empeora el dolor. Mantenerse activo suavemente es clave en la recuperación.
- **MITO:** Si tengo una hernia discal, necesito operarme sí o sí.
REALIDAD: La gran mayoría de las hernias discales se resuelven con tratamiento conservador sin necesidad de cirugía.
- **MITO:** Si tengo desgaste en las radiografías, mi columna está destruida.
REALIDAD: El desgaste (artrosis) es un cambio natural del envejecimiento y no siempre causa dolor.
- **MITO:** Moverme o hacer ejercicio puede empeorar mi lesión.
REALIDAD: El movimiento dosificado y progresivo fortalece la columna y reduce progresivamente el dolor.

03 · LOS TRES PILARES DE UNA COLUMNA SALUDABLE

1 · Movimiento diario	Evita el sedentarismo. Caminar a diario y mantenerte activo protege tus articulaciones vertebrales.
2 · Fortalecimiento	Una musculatura del core y espalda fuerte proporciona estabilidad y soporta las cargas del día.
3 · Hábitos de vida	Dormir bien, alimentarte de forma equilibrada y gestionar el estrés son determinantes en la percepción del dolor.

Idea clave: una columna saludable no depende de una única postura o ejercicio, sino de mantener movimiento, fuerza y hábitos de vida sostenibles.

04 · EJERCICIO: CÓMO EMPEZAR

El ejercicio es uno de los tratamientos más efectivos para prevenir y tratar el dolor de espalda. La clave del éxito radica en la constancia y la progresión graduada.

- **Fuerza (2–3 veces por semana):** Ejercicios dirigidos al fortalecimiento del abdomen, glúteos y musculatura paravertebral.
- **Actividad aeróbica (150 minutos semanales):** Actividades de bajo impacto como caminar a buen ritmo, natación, elíptica o bicicleta.
- **Movilidad diaria:** Rutinas suaves de estiramiento y movilidad articular por las mañanas o al finalizar la jornada.

05 · ERGONOMÍA EN EL DÍA A DÍA

No existe una “postura perfecta” ideal para estar quieto durante horas. Lo verdaderamente importante es variar de posición con frecuencia y realizar pausas activas.

- Ajusta la silla y la pantalla de tu ordenador a la altura de los ojos.
- Apoya bien los pies en el suelo o utiliza un reposapiés si no llegas cómodamente.
- Cambia de posición o ponte de pie cada 30–45 minutos.
- Levántate, camina brevemente y realiza estiramientos suaves durante tus pausas de trabajo.

“La mejor postura es la siguiente postura.”

06 · CÓMO LEVANTAR PESO CORRECTAMENTE

- **Acércate a la carga:** Mantén el objeto lo más próximo posible a tu cuerpo.
- **Flexiona las piernas:** Dobla las rodillas y aprovecha la potencia de tus cuádriceps y glúteos.
- **Espalda protegida:** Mantén el torso erguido sin encorvar la zona lumbar.
- **Evita las torsiones:** No gires el tronco mientras sujetas un peso; pivota sobre la punta de tus pies.
- **Pide ayuda:** Si la carga supera tus posibilidades físicas, utiliza medios mecánicos o solicita ayuda.

07 · ¿QUÉ HACER SI REAPARECE EL DOLOR?

Tener un brote puntual de molestia no significa que te hayas vuelto a lesionar ni que hayas perdido todo lo avanzado.

- **Conserva la calma:** El estrés e hipervigilancia incrementan la tensión muscular y la percepción de dolor.
- **Evita encamarte:** Modera las actividades intensas pero no te quedes inmóvil en cama.
- **Calor / Frío local:** Aplica calor en contracturas musculares o frío si notas inflamación aguda durante 15–20 min.
- **Reanuda el movimiento paulatinamente:** En cuanto disminuya la agudeza, vuelve a tus caminatas suaves.

08 · DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Si has precisado una intervención quirúrgica de columna (como discectomía, descompresión o artrodesis), el proceso postoperatorio y la rehabilitación activa son determinantes:

- **Fase inicial (semanas 1 a 4):** Prioriza paseos diarios frecuentes y breves. Evita cargar peso (>3–5 kg), agacharte doblando la cintura o realizar giros de tronco.
- **Fase intermedia (semanas 4 a 8):** Gradualmente incorpora ejercicios de movilidad suave y activación del abdomen profundo pautados por fisioterapia.
- **Fase de consolidación:** Retoma progresivamente la actividad deportiva de bajo impacto y el fortalecimiento según la indicación del cirujano.

09 · SEÑALES DE ALARMA

Aunque la gran mayoría de los dolores de espalda son de evolución benigna, se debe consultar de URGENCIAS si el dolor de columna se acompaña de cualquiera de estos síntomas:

- Pérdida de fuerza súbita o progresiva en una o ambas piernas (ej. falta de fuerza para levantar el pie o mantener las rodillas fijas).
- Alteración reciente del control de esfínteres: incontinencia urinaria/fecal o imposibilidad repentina para orinar.
- Anestesia en “silla de montar”: pérdida de sensibilidad o adormecimiento en la zona genital, perineal o glúteos.
- Fiebre alta o escalofríos asociados al dolor de espalda sin otra causa clara.
- Antecedente de traumatismo grave (caída de altura, accidente de tráfico) o antecedentes de enfermedad tumoral con dolor nocturno continuo e intratable.

10 · MENSAJE FINAL Y CONTACTO

Aprende a cuidar tu columna desde la confianza en la capacidad de regeneración y fuerza de tu propio cuerpo, no desde el miedo al movimiento. Una columna activa es una columna sana.

Dr. Yordy Batista

Neurocirujano experto en columna

Neurocirugía mínimamente invasiva y moderna

Sedes: Córdoba · Jaén

Email: info@dryordybatista.com

Web: www.dryordybatista.com

Redes sociales: [@dryordybatista](#)

Cita previa: consulta presencial y telemedicina

Esta guía tiene carácter educativo.

No sustituye una valoración médica individual. Ante cualquier duda, síntoma persistente o señal de alarma, consulta con un profesional sanitario.

Dr. Yordy Batista · Neurocirujano experto en columna

Córdoba · Jaén