



El extraño caso del dolor crónico de espalda

© 2010 Ronald D. Siegel, PsyD, de *The Mindfulness Solution*

A nadie le gustan ni el dolor ni la enfermedad. A lo largo de la historia la gente ha hecho grandes esfuerzos para evitarlos—realizando rituales, recolectando plantas medicinales, rezando a dioses, o más recientemente con prácticas modernas de higiene y medicina. A pesar de nuestros mejores esfuerzos, todavía somos visitados por ambos.

Algo de dolor y enfermedad es inevitable, y algunos pueden prevenirse a través reflexión y cuidados. Sin embargo, una considerable cantidad de dolor y enfermedad están, en realidad, causados por nuestros intentos de librarnos de ellos. Como las dificultades psicológicas que hemos estado discutiendo, muchos trastornos físicos son efectos no deseados de nuestros esfuerzos por evitar las experiencias desagradables—en esencia, como por aplastar mosquitos. Stress—nuestra reacción a las cosas que no nos gustan—está en el centro de todos estos problemas.

La gama de condiciones médicas que están causadas o exacerbadas por el estrés son importantes. En función del criterio usado, entre 60–90% de todas las consultas médicas tienen que ver con trastornos relacionados con el estrés. Toma un momento para ver cuántos de ellos te han afectado en un momento u otro...

Si bien cada una de estas condiciones puede tener muchas causas, todas pueden resultar o estar exacerbadas por procesos psicológicos. El más importante de estos procesos es nuestra tendencia a rechazar las experiencias desagradables. Debido a que esta propensión es, con frecuencia el centro de las enfermedades mencionadas más arriba, mindfulness puede ayudar a resolverlas.

El extraño caso del dolor de espalda crónico

El dolor de espalda crónico ofrece un buen ejemplo acerca de cómo funciona esto. Estuve envuelto en el tratamiento de esta condición a través de una experiencia personal que me iluminó en ambos: la causa del problema y como la práctica de mindfulness puede ayudarnos a resolverlo. Como

veremos, resulta que los principios que nos ayudan a entender y tratar el dolor de espalda crónico pueden también ayudar a lidiar con una amplia gama de problemas de dolor y desordenes médicos relacionados con el estrés.

A fines de los 80s pasé cuatro miserables meses tumbado de espaldas con una hernia discal. Después de hacer ejercicio en una máquina de esquí de fondo, empecé a tener dolor y entumecimiento en mi pierna izquierda. Cuando empeoró, busqué consejo médico y finalmente me encontré en la consulta de un ortopedista. Éste realizó una Tomografía Computarizada, diagnosticó que el problema era una hernia de disco L5-S1, y recomendó reposo en cama.

Al ser profesor en una facultad de medicina, tuve acceso a textos de ortopedia. Los guardé en mi mesita de noche, al lado de mi informe radiológico.

Leía continuamente que el disco se puede mejorar con el reposo, pero que si no lo hacía necesitaría cirugía; la cual fracasaba con frecuencia. Los días pasaban, y no veía ninguna mejoría.

Desesperado por encontrar un enfoque más activo, fui a ver a un médico deportivo. Él dio un vistazo a mi TC y me dijo que si no dejaba de estar de pie y evitaba sentarme, en seis meses estaría “implorando por la cirugía”. Eso no era lo que quería escuchar.

Me estaba sintiendo tan deprimido y ansioso que sentí que no podía estar más tiempo en cama. Por lo que decidí construir una plataforma en mi oficina. Así comenzó una extraña parodia de la clásica escena psicoanalítica—Yo estaba tumbado en un diván mientras mis pacientes se sentaban y se preguntaban acerca de mi patología y pronóstico.

Conduciendo hacia el trabajo, inclinaba el asiento de mi coche tan atrás como podía, intentando quitar peso de mi columna vertebral. Apenas podía ver por encima del volante. Es un milagro que no me matara a mi o a alguien más.

Después de un par de meses mi esposa, que es también psicóloga clínica, hizo una observación: “¿Sabes, cielo, parece que te quejas más de tu dolor de espalda cuando tenemos una discusión.” Pueden imaginar cuanto aprecié su punto de vista. Ahora no sólo tenía que sufrir ése horrible dolor, sino que además tenía que soportar sus teorías psicológicas. Yo sabía mejor lo que ocurría. Mi dolor se debía al disco—después de todo, yo releía el informe de mi radiografía todas las noches.

Nuevamente intentando ayudar, mi esposa trajo a casa un libro de Norman Cousins: “*Anatomía de una enfermedad*”. Cousins era un famoso periodista que se curó a sí mismo una artritis degenerativa tomando altas dosis de vitamina C, mirando películas de los hermanos Marx y riendo. Era una historia muy inspiradora pero no parecía relevante. “Eso está muy bien para Norman,” le dije a mi esposa, “¡pero yo tengo una hernia discal!”.

Casi al mismo tiempo, un amigo había estado insistiéndome para que hablase con una profesional mutuamente conocida. Supuestamente ella había curado su problema de espalda tratándolo como un problema de tensión muscular—una reacción al estrés. “Aquí vamos otra vez.” “Pensé. “Éste es mi castigo por pasar el rato con psicoterapeutas.”

En parte por desesperación, en parte para que todos dejaran de molestarme, la llamé.

“¿Qué está haciendo ahora?” me preguntó. “Estoy tumbado—eso es lo que hago todo el tiempo.”

“¿Por qué no sale a hacer la compra para la familia—su esposa lo apreciará”

“Genial, una conspiración femenina,” pensé. Ella continuó describiendo como se había recuperado completamente de un dolor de espalda crónico, estando físicamente activa y tratando el dolor como si fuera un síndrome de tensión muscular, en lugar de como un problema ortopédico.

Yo no estaba muy entusiasmado con la idea de ir a hacer la compra, pero estaba tan desesperado, que pensé que haría la prueba. En aquel momento, no podía caminar más de una manzana antes de que el dolor fuera intenso. Así que me propuse retarme a mí mismo y caminé una manzana. Justo en el clavo, sentí el dolor recorrerme la pierna izquierda. Decidido a perseverar, caminé otras dos manzanas. Para mi completa sorpresa, ahora no solo tenía dolor en mi pierna izquierda, sino que también lo sentía en la derecha. “Esto fue una brillante idea,” pensé.

Cojeando de regreso a casa, me di cuenta de que podía haber sido una buena idea después de todo. De acuerdo con mi informe radiológico, yo solo debería sentir dolor en mi pierna izquierda. Si lo sentía también en la derecha, o bien había destrozado mi columna completamente (una hipótesis que barajé) o bien el dolor podía deberse a algo diferente. Quizás la tensión muscular era, por lo menos, una parte del problema.

Estaba desesperado por mejorar. Empecé a leer todo lo que podía acerca de estrés, tensión muscular y dolor crónico de espalda y empecé a moverme más, incluso si dolía. En un par de semanas había quitado la plataforma de mi consultorio y estaba conduciendo más o menos normalmente. Pronto estaba haciendo ejercicio y practicando yoga de nuevo. Me sentí como si hubiera despertado de una pesadilla.

Estaba tan impresionado por esta experiencia que me puse a aprender todo lo que pude acerca de las interacciones cuerpo-mente y el potencial de usar las intervenciones psicológicas para ayudar con problemas médicos. Pronto me di cuenta de que la práctica de mindfulness podía ser tremendamente útil en esos esfuerzos y empecé a colaborar con médicos de esa área e incorporarlos en mi trabajo. Lo que aprendí estudiando y tratando el dolor de espalda fue, que usando la práctica de mindfulness tenía la llave para trabajar de manera efectiva con una amplia gama de trastornos relacionados con el estrés.

¿Espalda lesionada?

Resultó que la gran mayoría de dolores crónicos de espalda están, como en mi caso, causados por tensión muscular, y ésta tensión es mantenida por estrés psicológico. Es necesario entender esto para poder mejorar. Si en lugar de eso, creemos que nuestro dolor de espalda es debido a un disco dañado u a otro problema estructural de la columna, nos será muy difícil relajarnos y movernos con normalidad.

Ya que aquí no tenemos espacio para hablar de todos los detalles, déjenme mencionar algunas de las evidencias más relevantes que apoyan esta idea. Primero, resulta que normalmente la condición de la columna tiene poco que ver con que una persona tenga o no dolor:

- Aproximadamente dos tercios de las personas que nunca han sufrido dolores de espalda importantes tienen algún tipo de estructuras de espalda “anormales”, tales como hernias discales, las cuales están acusadas de ser la causa del dolor crónico de espalda.

- Millones de personas que sufren de dolor de espalda crónico no tienen “anormalidades” en sus espaldas, incluso después de pasar por un amplio abanico de pruebas.
- Muchas personas continúan teniendo dolor después de “exitosas” intervenciones quirúrgicas. Hay poca relación entre el éxito mecánico de la reparación y que el paciente continúe teniendo dolor.

Otros estudios nos dan claves acerca del rol del estrés psicológico en la tensión muscular:

- La epidemia mundial de dolor de espalda crónico se limita casi exclusivamente a los países industrializados. Notablemente, hay poco dolor de espalda crónico en países en vías de desarrollo, donde la gente hace trabajos “matadores”, usan muebles y herramientas primitivas, no duermen encima de colchones ergonómicos, y conducen largas distancias por carreteras llenas de baches, sentados en la parte trasera de viejas camionetas.
- El estrés psicológico, y especialmente la insatisfacción laboral, predicen mejor quien desarrollará un dolor incapacitante que unos exámenes físicos o tener un trabajo físicamente demandante.
- Volver rápidamente a una actividad física plena y vigorosa, normalmente es seguro, y la manera más efectiva de resolver los episodios de dolor de espalda.

Nada de esto tendría sentido si la mayoría de dolores de espalda fueran causados por hernias discales u otros problemas estructurales, pero cobra mucho sentido si el dolor de espalda es causado por estrés y tensión muscular.

El ciclo del dolor crónico de espalda

El estrés emocional se convierte en dolor de espalda a través de un proceso que mis colegas y yo llamamos el ciclo del dolor de espalda crónico. Puede empezar bien con un evento emocional o con uno físico. Imagina, por ejemplo, que haces un esfuerzo físico inusual, quizás colocando un aparato de aire acondicionado al principio del verano o cavando nieve al principio del invierno. Sobrecargas la espalda, y te empieza a doler. Si vives en una cultura industrial donde hay una epidemia de dolores de espalda, podrías empezar a tener algunos pensamientos preocupantes: “Espero no haberme lastimado la espalda como le pasó a mi primo”

“Espero ser capaz de ir mañana a trabajar.” Si el dolor de espalda es intenso o persistente, estos pensamientos empezaran a ponerte ansioso.

Ahora prueba un pequeño experimento (esto requerirá un poco de actuación dramática—no seas tímido). Muestra con gestos faciales y corporales que aspecto tiene el miedo. Sobreactúa. (No te preocupes; nadie está mirando.) Mantén la postura durante unos segundos. ¿Qué sientes en el cuerpo? ¿Qué músculos se ponen tensos?

Aquí puedes ver por ti mismo que el miedo produce tensión muscular. Y sabes, por otras experiencias, que la tensión muscular aumenta el dolor. Piensa tan solo cuanto pueden doler los músculos del cuello después de un día estresante o cuan doloroso puede ser un calambre en la pantorrilla.

Así es como funciona el ciclo del dolor crónico de espalda. Nuestro dolor inicial causa pensamientos de preocupación, estos pensamientos crean ansiedad, y esta ansiedad hace que los músculos se contraigan. La tensión muscular aumenta el dolor, y éste aumento intensifica todavía más los pensamientos preocupantes. Una vez que el ciclo se establece, otras emociones, como la frustración y la rabia entran en escena.

Tomate un momento para hacer un poco más de teatro. Con gestos, muestra primero frustración y después rabia con tu cara y tu cuerpo. Sobreactúa de nuevo. (Tampoco hay nadie mirando ahora.) Mantén cada postura durante unos segundos. ¿Notas como estas emociones secundarias aumentan todavía más la tensión muscular?

El programa “Conciencia de la espalda” (The Back Sense program)

Mis colegas y yo desarrollamos “Conciencia de la espalda”, un programa de tratamiento que incorpora meditación paso a paso con mindfulness para ayudar a las personas a interrumpir éste ciclo. El programa tiene tres elementos básicos, todos los cuales funcionan mejor si van acompañados de la práctica de mindfulness: (1) entender el problema, (2) retomar plena actividad física, y (3) trabajar con las emociones negativas. *[Para saber más acerca de esto, lee [Back Sense: A Revolutionary Approach to Halting the Cycle of Chronic Back Pain](#)]*

NOTA: Antes de empezar el programa, es importante hacer un reconocimiento físico, para descartar las raras, pero potenciales causas médicas para el dolor; y para obtener un certificado médico que autorice la reanudación de las actividades habituales. Sin el permiso médico será muy difícil que superes tus miedos. Los fisiatras (médicos de rehabilitación) son buenos recursos para este tipo de evaluaciones; ya que probablemente ellos van a animarte a retomar plenamente tu movimiento. La buena noticia es que estos desordenes médicos raros, que incluyen tumores, infecciones, heridas y extrañas anomalías estructurales, son solo la causa de alrededor de uno de cada 200 casos de dolor crónico de espalda.

Ronald Siegel, es asistente de profesor de psicología clínica, en la escuela médica de Harvard; donde ha estado enseñando durante más de 25 años. Es un estudiante de largo plazo en meditación mindfulness y es miembro del Consejo Directivo, y profesor del

“*Institute for Meditation and Psychotherapy*”. El Dr. Siegel imparte formación, a nivel internacional, sobre mindfulness, psicoterapia y tratamiento mente-cuerpo.. Ha trabajado durante muchos años en salud mental comunitaria con niños de la ciudad y sus familias, y mantiene una clínica de práctica privada en Lincoln, Massachusetts. Es co-autor de la guía de auto-tratamiento *Back Sense*, la cual integra enfoques occidentales y orientales para el tratamiento del dolor crónico de espalda, y es coeditor de un aclamado libro para profesionales, *Mindfulness and Psychotherapy*. El Dr. Siegel vive en Lincoln con su esposa e hijas. Utiliza regularmente las practicas mencionadas en éste libro para trabajar con su propia mente, ocupada e ingobernable.