

## La columna vertebral en la vejez

**Dr. Walter Rosich**

La columna vertebral soporta el peso de nuestro cuerpo y mantiene la posición erecta que tanto distingue a nuestra especie. Como cualquier otra columna, su estructura es apta para sostener una cantidad de peso precisa y una amplitud de movimientos limitada. Por estas razones el uso y abuso de estas estructuras conducen a un deterioro prematuro. Recuerdo haber visto una radiografía de la columna de un joven dedicado al deporte de la lucha libre. Sus vertebras mostraban un daño degenerativo pocas veces visto en personas mayores de setenta años. Como hemos mencionado en otras ocasiones, la vejez es la consecuencia de haber vivido.



No es necesario practicar deportes extremos para dañar nuestra columna vertebral y padecer dolores de espalda en la vejez pues, hasta la nutrición a lo largo de la vida resulta ser un factor importante. La disminuida ingesta de calcio durante la vida provocara una prematura desmineralización de los huesos (osteoporosis) que aumentara el riesgo de colapso

y degeneración de vertebras, desalineación de la columna (jorobas) e inflamación de las coyunturas que unen todos estos elementos.

Como si esto fuera poco decir, sepa que la obesidad aumenta el

**peso que deben sostener las vertebras** y la adiposidad abdominal (barriga) altera el centro de gravedad del cuerpo conduciendo a dolorosas alteraciones en la postura. Si usted es uno de muchos que no pensaba vivir tanto y ahora padece de frecuentes dolores de espalda, he aquí algunas recomendaciones.

**El dolor de espalda debe ser evaluado por un medico** capaz de diagnosticar correctamente la condición que padece. Esto es muy importante pues el tratamiento de ciertas condiciones pueden agravar otras cuando el diagnostico no es correcto. Establecido el diagnostico, se selecciona el mejor tratamiento disponible, el cual, en la mayoría de los casos, envuelve diferentes modalidades simultáneamente entre las cuales están la terapia física y ocupacional, medicamentos, cirugía, quiropráctica y terapias alternativas.