

## "El 50% de la población va a tener dolores repetidos de espalda a lo largo de su vida"

### [Multimedia](#)

**El neurocirujano Juan Calatayud Pérez explicará mañana en el Aula de Salud que organiza en Zaragoza el Hospital Viamed Montecanal las patologías de la columna vertebral y las novedades en los tratamientos**

- *“Además de andar o ir a la piscina, que son actividades muy beneficiosas, hacer gimnasia adaptada resulta fundamental para fortalecer los músculos y prevenir los problemas de columna y espalda”, explica el neurocirujano Juan Calatayud Pérez*
- *Las lumbalgias y las cervicalgias son las patologías de espalda con mayor prevalencia entre la población, asegura*

Bajo el título “Cuida tu espalda. Patología vertebral y novedades en cirugía de columna”, mañana jueves, 16 de junio, tendrá lugar una nueva charla dentro del Aula de Salud que organiza en Zaragoza el Hospital Viamed Montecanal. La conferencia estará protagonizada por el neurocirujano Juan Calatayud Pérez y tendrá lugar a las 19,30 horas en el Salón de Actos de Bantierra, en la calle San Voto de la capital aragonesa.

El 80% de la población a lo largo de su vida va a tener dolores de espalda. De estos, aproximadamente un 50%, va a tener dolores repetidos y, de ellos, acabarán en quirófano un 2-3%. Para evitarlo, explica el Dr. Juan Calatayud, es fundamental realizar ejercicio, cuidar la alimentación, cambiar de posiciones frecuentemente, e intentar adaptar nuestra vida a nuestra edad.

El neurocirujano del Hospital Clínico Lozano Blesa y colaborador del Hospital Viamed Montecanal, Subraya la importancia de realizar ejercicio: “además de andar o ir a la piscina, que son actividades muy beneficiosas, hacer gimnasia adaptada a la edad de cada persona resulta esencial para fortalecer los músculos y prevenir los problemas de columna y espalda”.

El Dr. Calatayud recuerda que estudios recientes sostienen que no hay espalda sana a partir de los 50 años. “Lo que no podemos pretender es no envejecer fuera y no envejecer tampoco por dentro. La vida está para vivirla, de lo contrario la malgastamos. Y en ese vivir la gimnasia tiene que estar muy presente, eso sí, adaptada a los años y a las circunstancias de cada uno. Incluso cuando se tienen más de 80 años debemos hacer gimnasia y cada vez estamos más concienciados de ello”, afirma.

### Lumbares y cervicales

El especialista explica que las lumbalgias y las cervicalgias son las patologías de espalda con mayor prevalencia entre la población. “En realidad -matiza-, no son una enfermedad, sino un síntoma de algo. El origen de una lumbalgia, por

ejemplo, puede ser una contractura, un desgarro muscular, una hernia de disco, una piedra en el riñón, un quiste en el ovario, un problema de cadera. Estos y otros muchos factores pueden producir lumbalgia o incluso ciáticas, por lo que resulta fundamental realizar un diagnóstico diferencial y etiológico que detalle también la causa de la patología”, desarrolla Juan Calatayud Pérez, quien añade: “a partir de ahí, el especialista decidirá qué tipo de tratamiento aplicar a la lesión”.

El neurocirujano subraya que no todas las patologías de lumbares o cervicales tienen que ser operadas, “en muchos casos, requieren de tratamientos médicos, rehabilitadores o fisioterapéuticos, sin necesidad de entrar en quirófano. No obstante, en aquellos casos en los que la cirugía es la mejor alternativa, no hay dos pacientes iguales por lo que el abordaje debe de ser individualizado en cada caso”, afirma. “Tanto los avances en los medios de diagnóstico como las novedades en los materiales que se utilizan para cirugía de columna han facilitado este tipo de intervenciones generando, además, menos rechazos”, concluye Juan Calatayud Pérez.

---