

## el envejecimiento de los discos intervertebrales

**E**L 5 por 100 de las personas padecen de dolores lumbares que, en la mayor parte de los casos, tienen su origen en la columna vertebral y, no obstante, la espina dorsal, esa especie de bastón elástico, formado por la superposición de anillos óseos, como una pila de monedas, es un perfecto sostén dotado de un perfecto amortiguamiento que le permite tanto soportar el peso total del cuerpo como participar en casi todos los movimientos de éste; pero, precisamente porque sostiene un peso notable y está constantemente sometida a presiones diferentes, según la posición que adoptemos, la columna vertebral sufre con bastante frecuencia alteraciones que pueden originar padecimientos.

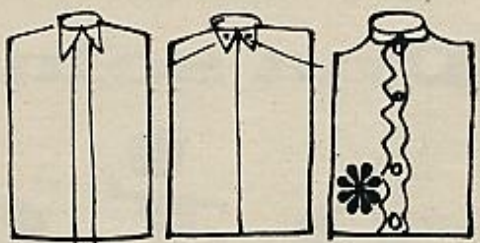
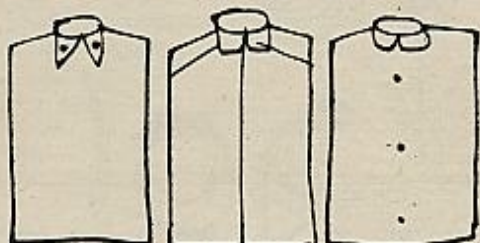
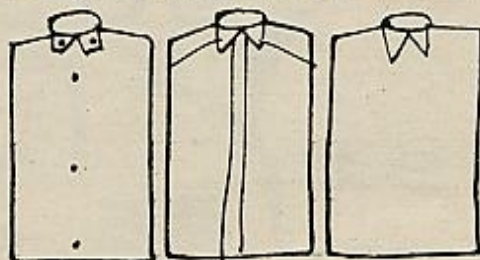
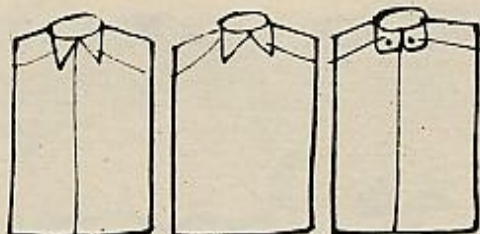
Lo que especialmente se altera en la columna no son las vértebras, salvo en el caso de enfermedades específicas de los huesos, sino los discos intervertebrales, redondeados y fibrosos en el exterior y más blandos, casi gelatinosos, en el centro e intercalados entre vértebra y vértebra con una misión de amortiguadores y, al mismo tiempo, de rodamiento de bolas. Para tener una idea de las presiones a las que están sometidos los discos, basta pensar que en una persona erguida, la carga que soporta cada uno de los discos lumbares, es decir, los situados en la parte inferior de la columna, es de 60 kilogramos. Si el cuerpo se inclina ligeramente hacia delante, los discos, comprimidos por las vértebras, como por un cascanueces, soportan una carga doble; si el cuerpo se inclina hacia el suelo hasta doblarse en ángulo recto, la carga llega a ser de 200 kilogramos y si en esta posición se levanta del suelo un peso de 10 kilogramos, la carga alcanza a los 700 kilogramos.

No es de extrañar, pues, que los discos intervertebrales vayan rápidamente hacia una degeneración que puede considerarse como un envejecimiento, aun cuando empiece a manifestarse hacia los 25 años. El disco se empobrece esencialmente por la sustancia gelatinosa que se deseca y adelgaza; al disminuir de espesor, se deriva de ello un fenómeno muy conocido: la disminución de estatura y el encorvamiento de los ancianos (la disminución de estatura que también se experimenta por la noche, respecto a la mañana, y que es de orden de algunos milímetros, depende también de la compresión de los discos). Afortunadamente, no siempre se tienen dolores como consecuencia de la degeneración de los discos; puede decirse que, entre los 30 y los 40 años, no hay persona cuyos discos intervertebrales no se hayan «envejecido» y, a la edad de 60, no existe prácticamente ningún individuo cuyos discos no presenten notabilísimas modificaciones degenerativas; pero, salvo algún dolor pasajero de la espalda, que puede afectar a todos, los que verdaderamente sufren un padecimiento crónico se reducen, como se indicaba al principio, a un 5 por 100.

Se trata especialmente de individuos delgados y altos, de músculos poco tonificados, para quienes la columna no está bastante sostenida y tiende a encorvarse, o también personas gruesas que, por su excesivo peso, someten a grandes esfuerzos a la columna vertebral o también mujeres que llevan zapatos con tacones muy altos o que, acostumbradas a llevar zapatos de tacón alto, pasan a usar zapatos de tacón bajo. Sometidos a dolores de espalda también están aquellos que efectúan largos recorridos en automóvil y los obreros que trabajan en posiciones muy encorvadas o inclinadas. Dolores muy intensos, aun cuando en este caso no sean dolores de espalda en su verdadera acepción, son también los originados por los discos intervertebrales que comprimen el nervio ciático (dolores en los muslos y en las piernas) o en el nervio braquial (dolores en el hombro y en el brazo); en estos casos, puede ocurrir que uno de los discos se haya desviado y esté fuera de su sitio normal, lo que constituye la «hernia de disco».

Los tratamientos de los dolores de espalda son muy diversos ya que son varios los procedimientos y la intensidad de éstos; puede variar desde el sencillo reposo durante algunos días en una cama bastante dura, con una almohada debajo de la cabeza y otra debajo de las rodillas hasta el uso de un corsé para sostener la columna vertebral o bien el empleo de masajes o radiaciones y hasta una operación quirúrgica para extirpar el disco herniado. Es importante, sobre todo, la prevención de los dolores de espalda, que según lo que escribe el profesor Kniper en un reciente folleto suyo, «¡Adiós, dolores de espalda!», es factible mediante la realización de ejercicios de movimientos sistemáticos. Ha de evitarse, además, inclinarse demasiado hacia adelante, levantar grandes pesos y, quienes han superado los 35 años, han de abstenerse de bailar el «twist».

PROF. DI AICHELBURG




## PK EN CAMISAS

PK es la camisa sin competencia. Calidad controlada, patronaje selecto y además, la garantía ENKALENE. PK se vende a un precio

insólito gracias a la unión de 10 GRANDES CONFECCIONISTAS que han querido hacer de la camisa PK, la prenda del año. Debido a su extraordinaria producción PK no tiene competencia.

- Camisa popelín 355pts. color:
- Popelín blanco: 345pts.
- Camisa zefir: 316pts.
- No hay precedentes. **PK es PK**

 También lusas