

ENTRENAR

¿Puedo hacer ejercicio con mi espalda?

Qué SÍ, qué NO, y por qué el reposo total es un error. La guía para moverte con seguridad cuando tienes hernia, dolor lumbar o cervical.



Dr. Carlos Fernández Ramos

Anestesiología · Especialista en el tratamiento del dolor · Columna lumbar y cervical

Qué vas a encontrar

Una guía para perder el miedo a moverte con criterio: qué ejercicios ayudan, cuáles evitar por fase, y por qué la dosis lo es todo.

01 El miedo al movimiento

02 Qué SÍ y qué NO

03 La dosis lo es todo

04 Ejercicio por fases

05 Por qué el Método DAVID

06 ¿Progresas o te pasas?

07 Tus dudas, resueltas

El reposo total es una trampa

Cuando la espalda duele, el instinto es **parar**. Y tiene sentido a corto plazo. Pero mantenido en el tiempo, el reposo absoluto **empeora casi todo**: pierdes fuerza, pierdes control, aumenta el miedo... y el dolor acaba mandando más que tú.

El giro

La pregunta no es “¿me muevo o no?”, sino “¿cuánto y cómo?”. El objetivo no es blindar la espalda con reposo, sino hacerla más competente: más fuerte, más móvil y con menos miedo.

“Una espalda que duele no es una espalda rota. Y una espalda entrenada falla menos.”

Reposo total

pierde fuerza y control
más miedo a moverse

Movimiento medido

recupera fuerza y confianza
dosis controlada (DAVID)

El reposo total resta; el movimiento medido suma.

Lo que ayuda y lo que suele reactivar el dolor

No hay una lista universal —depende de tu caso y tu fase— pero sí hay patrones útiles como punto de partida:

✓ Suele ayudar

- Caminar a diario, progresivo
- Trabajo de fuerza **controlado** y medido
- Core suave y estabilidad (según fase)
- Movilidad sin dolor agudo
- Natación / bici según tolerancia

× Cuidado (según fase)

- Peso muerto / sentadilla pesada mal ejecutados
- Hiperextensiones forzadas de lumbar
- Impacto alto en fase aguda (correr, saltar)
- Cargar en flexión y rotación brusca
- “Ir a tope” ignorando el dolor

“Cuidado” no significa “prohibido para siempre”: significa dosificar y volver a ellos cuando toque.

Ni poco ni demasiado: la dosis justa

El dolor crónico de espalda necesita **dosis**: demasiado poco no cambia nada; demasiado reactiva el dolor. Acertar la dosis es exactamente lo difícil... y lo que marca la diferencia entre mejorar y frustrarse.

Por eso importa medir

Sin medición, ajustas “a ojo” y es fácil pasarte o quedarte corto. Con un sistema que mide fuerza y rango, la carga se ajusta a **tu punto real**, no a una tabla genérica.



De calmar a reentrenar

Fase	Objetivo	Ejemplo
1 · Calmar	Reducir dolor, mantener movimiento seguro	Caminar, movilidad suave, control del dolor
2 · Reactivar	Recuperar tolerancia y control	Isométricos, core, carga ligera medida
3 · Reentrenar	Ganar fuerza real y confianza	Fuerza progresiva (DAVID), cardio adaptado
4 · Consolidar	Evitar recaídas	Programa de mantenimiento y hábitos

“Ir al gimnasio” a ciegas vs entrenar medido

El **Sistema DAVID** no es “ir al gimnasio”. Es ejercicio médico medido y guiado, con dispositivos que aíslan la musculatura de la columna, controlan el rango, dosifican la carga y **registran datos objetivos**.

Elemento DAVID	Por qué aporta valor
Medición objetiva	Fuerza y rango se miden; el progreso deja de ser una impresión
Ejes controlados	Reducen movimientos no deseados; seguridad para quien tiene miedo
Progresión individual	La carga se adapta a tu punto real

El dato que convence

Programas de ejercicio medido en entornos laborales han mostrado **grandes reducciones de bajas por dolor de espalda** y mejoras de fuerza. La clave no es “hacer ejercicio”: es hacerlo **medido**.

Cómo saber si vas bien

Buena señal	Señal de que te pasaste
Molestia que baja en 24 h	Dolor que sube y dura días
Ganas de moverte, menos rigidez	Más miedo y evitación tras entrenar
Más fuerza / más distancia caminando	Nuevos síntomas en la pierna o el brazo

Para en seco y consulta si...

aparece debilidad que avanza, pie caído, o pérdida de control de esfínteres. Son señales de alarma que cambian el plan.

Preguntas frecuentes

Pregunta	Respuesta breve
¿Puedo entrenar con una hernia?	En la mayoría de los casos sí, bien dosificado. El reposo total empeora.
¿Puedo hacer pesas?	Sí, con técnica y carga controlada por fase. No en agudo y a lo loco.
¿Y si me duele al día siguiente?	Molestia leve que cede en 24 h es normal; dolor que crece, no.
¿DAVID sustituye al médico?	No. Es una herramienta dentro de un plan clínico: evaluación, indicación y progresión.

Resumen en 5 ideas

1. El reposo total es una trampa. 2. Muévete, pero **dosificado**. 3. “Cuidado” no es “prohibido para siempre”. 4. La medición evita pasarte o quedarte corto. 5. Entrenar medido (DAVID) > ir al gimnasio a ciegas.

Esta guía es material educativo y no sustituye una valoración médica individual.



¿Quieres entrenar tu espalda con criterio?

Hacer ejercicio "a ciegas" con una espalda que duele es la vía rápida a un brote. Si quieres reactivarte sin miedo y con un plan medido, un médico especialista en dolor puede valorar tu caso y pautarte la dosis correcta con el Sistema DAVID.

Cuéntanos tu caso

Dirección Rúa Petín 6, 15009 · A Coruña

Teléfono 636 057 606 · **Email** info@spineconcept.es

Web spineconcept.es · **Instagram** [@spineconceptcoruna](https://www.instagram.com/spineconceptcoruna)