

Me duele la espalda

Lucía es diseñadora. Hace ya meses que le duele la espalda. Fue al traumatólogo y éste le mandó hacerse unas radiografías. Ahora, Lucía vuelve al especialista para que le interprete las radiografías.

Lucía : -Buenas tardes, Doctor Miró

Dr. Miró : -Hola Lucía, siéntese, por favor. ¿Cómo se encuentra?

Lucía : -De momento, estoy igual. Unos días estoy bien, pero otros, me duele bastante la espalda, sobre todo por la noche. Le he traído las radiografías que me mandó hacerme.



Dr. Miró : -Ah, muy bien, pues vamos a verlas. Mmm.., aaaahá...., mmmm...., bien. En las radiografías no se ve nada de particular. No hay lesiones visibles, la columna está bien, no hay nada que indique lesión.

Lucía : -Y, entonces, ¿por qué me duele?

Dr. Miró : -Bueno, puede haber muchas causas. En su anterior visita, usted me habló de que pasa muchas horas sentada trabajando con el ordenador y dibujando sobre planos, en la mesa.

Lucía : -Así es.

Dr. Miró : -Pues el dolor podría estar causado por esas posturas mantenidas durante horas y por la falta de movilidad durante ese tiempo.

Lucía : -¿Qué debo hacer, doctor?

Dr. Miró : -Mire, vamos a probar dos semanas con un analgésico suave. Durante la jornada laboral, cada tres horas, se tomará cinco minutos y hará esta tabla de ejercicios. Compre una mesa especial, como las que usan los arquitectos, para operar sobre los planos sin inclinarse. Dentro de un mes, vuelva a verme y vemos cómo se encuentra.

Lucía : -De acuerdo, doctor.

* * *

Lucía está preocupada por su **dolor de espalda**. Empezó a **notar dolor** hace unos meses, pero el dolor **ha ido a más y ha tenido que consultar a un especialista**.



Un **médico especialista**, en España, es el que **está especializado en un área concreta de la medicina**, el médico que ha estudiado específica y exhaustivamente una parte de la medicina.

El especialista es diferente del generalista, o médico de cabecera (o **médico de familia**, a veces), que es el que atiende nuestra salud en general (de ahí "generalista") y quien suele enviar al paciente a un médico específico cuando hay un problema específico.

En este caso, **el traumatólogo es el médico especialista de los huesos y del funcionamiento del aparato locomotor.**

Otro especialistas serían:

- El **urólogo**

Especialista en el aparato urinario y aparato genital masculino

- El **cardiólogo**

Especialista de corazón y trastornos del aparato circulatorio

- El **estomatólogo**

Especialista en enfermedades de la boca de los humanos

- El **otorrinolaringólogo**

Especialista en problemas del oído, nariz y laringe

- El **cirujano**

Especialista en solventar problemas mediante la cirugía



- El **oftalmólogo**

Especialista en defectos de la visión y problemas de los ojos

- El **dentista**

Especialista en el cuidado y tratamiento de los dientes

- El **ginecólogo**

Especialista en el aparato reproductor de la mujer, así como de algunos aspectos del embarazo y parto

- El **endocrino o endocrinólogo**

Especialista en las glándulas internas, sistema hormonal y metabólico humano

- El **alergólogo**

Especialista en alergias y trastornos alérgicos

- El **audiólogo**

Especialista en audición

O:

- El **dermatólogo**

Especialista de la piel



Etc.

Recordad: **un especialista es un experto en trastornos específicos**

El Doctor le pregunta a Lucía:

- ¿Cómo se encuentra?

Fijaos bien en los verbos y pronombres de este diálogo porque el Dr. Miró y Lucía **se hablan de usted**, y por eso usan pronombres de la tercera persona y verbos en 3ª persona del singular.

Si el Doctor tutease a Lucía porque fueran amigos de toda la vida, le diría:

- ¿Cómo te encuentras?

- Te :pronombre de 2ª pers. del singular (porque aquí "encontrarse bien o mal" está usado como verbo pronominal: me encuentro mal, ya veo que no te encuentras bien, los heridos del accidente se encuentran muy afectados, etc.)

Y:

- Encuentras : 2ª pers. del singular del presente de indicativo de "encontrarse" pronominal



“Encontrarse bien o mal” es sentirse bien o mal, estar bien o estar mal.

Pero como **el Doctor** no tutea a Lucía, sino que **le habla de usted**, pues dice:

- ¿Cómo se encuentra?

- **Se** : pronombre de tercera persona o usado para “usted”

Y:

- **Encuentra**: 3ª pers. del singular, usada para “él”, “ella” o “usted”

Por ejemplo:

- **¿Cómo se encuentra?** (Es: cómo se encuentra él, cómo se encuentra ella o cómo se encuentra usted)

- **¿Cómo se llama?** (Él, ella o usted)

- **¿Cómo se ha caído?** (Él, ella o usted)

- **¿Qué se ha creído?** (Él, ella o usted)

- **¿Cuándo se ha comprado el coche?** (Él, ella o usted)

Etc.



Bien, pues Lucía le explica al traumatólogo, al Dr. Miró, que **de momento está igual, que no ha habido cambios, que le duele bastante la espalda.**

“**Bastante**” suele aparecer en las frases como adverbio de cantidad, calificando al verbo en muchas ocasiones. Tiene diversos significados según el contexto, pero aquí significa que **me duele considerablemente, que me duele más de lo esperable, más de lo normal,** que no son las habituales molestias derivadas de malas posturas, sino que es un dolor preocupante, no excesivo, pero sí suficiente para preocuparme.

Lucía dice también que le duele, sobre todo, por la noche, o sea, que le duele más por la noche que durante el día.

Lucía le ha llevado al Doctor Miró la prueba que éste le mandó. Unas radiografías.

Una **radiografía** es una fotografía del interior del cuerpo por medio de Rayos X. Y los Rayos X no son otra cosa que ondas electromagnéticas que penetran a través de nuestro cuerpo y pueden captar imágenes internas y plasmarlas en un negativo: la radiografía, la foto de esas...“interioridades”...je je...

El Doctor mira detenidamente las radiografías y dice que:

- No se ve nada de particular



Se usa mucho este impersonal: **“no se ve”**, en situaciones así para indicar que nadie vería problemas en esas placas, en esas radiografías.

Y dice:

- Nada de particular

Que quiere decir: **“nada importante”, “nada relevante”**, “nada que indique algún problema”.

Dice también:

- No hay lesiones visibles

Una lesión es un daño, o un perjuicio corporal causado por un golpe, una herida o una enfermedad.

Si no hay “lesiones visibles” quiere decir que no se ve ningún trastorno de la columna vertebral, ningún problema de los huesos del tórax que la radiografía habría fotografiado.

Lucía pregunta:



- Entonces, ¿por qué me duele?

“**Entonces**”, palabra que usamos constantemente en español, unas veces como adverbio de tiempo (“entonces empezó a temblar la tierra”), o como en nuestra frase, que no es un adverbio de tiempo, sino una conjunción (¡palabrilla, palabrilla!)..., una conjunción ilativa que indica:

- Bien, según lo que usted dice, ¿por qué me duele?

O:

- No hay lesiones visibles. En consecuencia, ¿por qué me duele?

Este es nuestro “**entonces**”, la consecuencia natural de lo que acaba de decirse, equivalente a:

- **Entonces**, ¿por qué me duele?

- **Así pues**, ¿por qué me duele?

- **Por consiguiente**, ¿por qué me duele?

- **En consecuencia**, ¿por qué me duele?

- **En tal caso**, ¿por qué me duele?

- **Teniendo en cuenta que** no hay nada anormal en la radiografía, ¿por qué me duele?



Pues todas esas ideas las resume el uso de este magnífico “entonces” no temporal, sino consecutivo, y que usamos constante y masivamente en español.

Lucía pregunta cuál es la causa del dolor y el Doctor le dice que el dolor de espalda puede deberse a muchas causas.

El Doctor le recuerda que en su anterior visita, Lucía le habló de su trabajo y le explicó que **pasaba muchas horas trabajando con el ordenador y dibujando sobre planos, inclinada sobre la mesa.**

En este caso, los planos son hojas grandes de papel sobre los que Lucía hace representaciones gráficas de pisos, habitaciones, locales, decoración, etc. en los que pone todo tipo de muebles, accesorios, ... distribuciones del espacio,...todo lo que comporta su trabajo de diseñadora.

Pero para hacer esas representaciones gráficas, **Lucía se inclina constantemente sobre los planos que hay en la mesa y lo hace muchas veces, es decir, fuerza su espalda a mantener una posición inclinada (doblada o encorvada) durante horas.**

El Doctor piensa que el dolor podría estar causado por estas malas posturas mantenidas.

Una **postura** (¡qué palabra tan bonita, no?) es una posición del cuerpo. **“Posturas mantenidas” serían las malas posiciones reali-**



zadas durante largos ratos, mantenidas durante tiempo, prolongadas durante horas, sostenidas largos ratos cada día.

También influiría la falta de movilidad durante ese tiempo. Claro, Lucía trabaja constantemente con el ordenador y con los diseños que están sobre la mesa; pero no se levanta de la silla, no anda, no estira sus músculos, no los ejercita, no los mueve, o sí, pero siempre hace los mismos gestos con los brazos, con la espalda, son posturas mantenidas durante la jornada laboral. Y eso suele pasar factura al cabo de los años.

Lucía pregunta:

- ¿Qué debo hacer, doctor?

Esto se pregunta así, con:

- Deber + infinitivo

En este tipo de preguntas, cuando uno pregunta por algo que necesita hacer, lo hace con esta locución:

- ¿Qué debo hacer, doctor?



El doctor le dice que van a probar tres cosas:

1. Durante dos semanas, **Lucía tomará un analgésico suave para calmar el dolor.**

Una cosita, una cosita interesante... Si queréis memorizar mejor esta palabra, recordad que "an-" es un prefijo de origen griego que significa "falta de", "privación" o "ausencia de algo"; y "algesia", palabra de origen griego también, que significa "capacidad de percibir el dolor", "sensación de dolor". Si juntamos "an" y "algesia", tenemos "analgesia" que es la ausencia de dolor, la eliminación del dolor. Por lo tanto, **analgésico** es el fármaco que ayuda a eliminar el dolor o a disminuirlo (¡Guapo, eh?)

2. En el trabajo, cada tres horas, Lucía se tomará cinco minutos y **hará la tabla de ejercicios** que le da el Doctor.

"Cada tres horas", es decir, pasan tres horas y paramos; otras tres y volvemos a parar para hacer la tabla de ejercicios. En este caso, **"cada"** ejerce como distributivo de grupos de horas de tres, repartiendo el tiempo laboral en intervalos de 3 horas. Cuando llevas tres horas trabajadas, te detienes y te tomas cinco minutos para hacer una tabla de ejercicios.

"Una tabla de ejercicios" es **una serie de ejercicios específicos**, en este caso, para la espalda, **una lista** de ejercicios beneficiosos para movilizar saludablemente su espalda, tabla de ejercicios que Lucía debe hacer durante cinco minutos, siempre los mismos, los que **están**



dibujados y explicados en el papel impreso que el médico le ha dado.

3. Lucía **deberá comprarse una mesa especial** para arquitectos, diseñadores gráficos, etc. **que permite** trabajar sobre los planos manteniendo una postura de espalda que no te haga daño, **una postura cómoda y saludable.**

El Doctor ha dicho:

- Vamos a probar

Es decir:

-Vamos a ver si esto va bien

- Vamos a ver si estas medidas funcionan

- Vamos a comprobar si entre los analgésicos, el ejercicio y la mesa especial, se produce una mejoría, y el dolor desaparece.

Y le dice:

- Vuelva a verme dentro de un mes



“Vuelva (usted) a verme”, venga de nuevo a visitarme, dentro de un mes.

Usamos este **“dentro de”** no sólo espacialmente, sino también para marcar un límite de tiempo en el futuro, pero visto desde ahora mismo, desde el presente.

Por ejemplo:

- **Dentro de un mes** me voy a Mallorca
- Tengo los exámenes finales **dentro de dos semanas**
- Me caso **dentro de seis meses**
- Mi cumpleaños es **dentro de unos días**

Y ahora nos vamos todos a la consulta médica del traumatólogo, donde asistiremos al diálogo entre el Dr. Miró y Lucía, pero esta vez lo escucharemos tal y como se ha producido, con el ritmo y la velocidad normal a la que han hablado ellos dos, que son dos nativos y que hablan el español normal.



Lucía : -Buenas tardes, Doctor Miró

Dr. Miró : -Hola Lucía, siéntese, por favor. ¿Cómo se encuentra?

Lucía : -De momento, estoy igual. Unos días estoy bien, pero otros, me duele bastante la espalda, sobre todo por la noche. Le he traído las radiografías que me mandó hacerme.

Dr. Miró : -Ah, muy bien, pues vamos a verlas. Mmm..., aaaahá...., mmmm...., bien. En las radiografías no se ve nada de particular. No hay lesiones visibles, la columna está bien, no hay nada que indique lesión.

Lucía : -Y, ¿entonces, por qué me duele?

Dr. Miró : -Bueno, puede haber muchas causas. En su anterior visita, usted me habló de que pasa muchas horas sentada trabajando con el ordenador y dibujando sobre planos, en la mesa.

Lucía : -Así es.

Dr. Miró : -Pues el dolor podría estar causado por esas posturas mantenidas durante horas y por la falta de movilidad durante ese tiempo.

Lucía : -¿Qué debo hacer, doctor?

Dr. Miró : -Mire, vamos a probar dos semanas con un analgésico suave. Durante la jornada laboral, cada tres horas, se tomará cinco minutos y hará esta tabla de ejercicios. Compre una mesa especial, como las que usan los arquitectos, para trabajar sobre los planos sin inclinarse. Dentro de un mes, vuelva a verme y vemos cómo se encuentra.

Lucía : -De acuerdo, doctor.



<http://www.spanishpodcast.org>

info@spanishpodcast.org