

Dolor bajo de espalda (lumbalgia)

El dolor bajo de espalda agudo (dolor que dura 8 semanas o menos) es muy común. De hecho, es la segunda razón más común por la que la gente visita a su médico.

Más del 80 por ciento de las personas tendrán un episodio de dolor bajo de espalda agudo en algún momento de sus vidas. A través de los años, la evidencia científica ha desmentido muchos mitos sobre el dolor de espalda y ha dado a conocer las opciones de prevención básica y de tratamiento que funcionan mejor.

¿Qué causa el dolor bajo de espalda agudo?

La causa exacta del dolor bajo de espalda es a menudo difícil de precisar. La mayoría de los dolores bajos de espalda agudos son probablemente causados por tensión muscular, por lo general al hacer una actividad a la que no se está acostumbrado (por ejemplo, trabajar en el jardín, mover muebles o levantar objetos pesados). O es posible que haya sufrido un esguince en los ligamentos localizados entre las vértebras (los huesos de la columna vertebral) o en la articulación sacroilíaca (SI) en la espalda baja.



Con menos frecuencia, uno de los discos (que normalmente actúan como amortiguadores entre las vértebras) puede ser empujado hacia afuera y pellizcar un nervio. **La buena noticia es que el dolor de espalda agudo rara vez es producto de algún daño a su columna vertebral o por cualquier otro padecimiento médico grave. De hecho, en la mayoría de los casos, se puede recuperar rápidamente por su cuenta, al menos hasta el punto en que usted pueda hacer sus actividades diarias normales.**

Clarificación de MITOS sobre el dolor de espalda

- **MITO 1: El reposo en cama es lo mejor.**

Falso. De hecho, las investigaciones han demostrado que el reposo en cama durante más de un día o dos puede ser perjudicial. Para evitar que empeore, ¡manténgase en movimiento!

- **MITO 2: Si el dolor es fuerte, debe haber daño en la columna vertebral o algo está fuera de lugar.**

Eso generalmente no es cierto. Afortunadamente, su espalda ha sido dotada de una columna vertebral fuerte y flexible que está reforzada con ligamentos y rodeada por músculos grandes y poderosos. Así que es muy difícil dañarse la columna vertebral o dislocarse cualquier cosa. Sin embargo, hay ocasiones en las que debe llamar a su médico, que se mencionan en la página 4.

- **MITO 3: Para el dolor bajo de espalda siempre se necesitan pruebas especiales y tratamientos prescritos por un médico.**

Falso. Las pruebas de imagen como los rayos X o las resonancias magnéticas (MRI) por lo general no son necesarias y pueden dar lugar a procedimientos innecesarios. Su médico puede descartar normalmente causas graves basándose en su historial clínico y exploración física.

¿Qué puedo hacer para aliviar mi dolor de espalda?

No todos los episodios de dolor de espalda requieren una visita al médico. Generalmente, puede controlar el dolor por su cuenta y podrá volver a sus actividades normales tan pronto como se sienta listo. Pruebe estas sugerencias:

- **Manténgase en movimiento.** Es normal que quiera evitar el uso de su espalda cuando ésta duele. Sin embargo, para la mayoría de los tipos de dolor de espalda, se ha demostrado que la inactividad, especialmente el reposo en cama, hace más daño que bien. El reposo en cama puede retardar el proceso de recuperación y provocar que sus músculos estén más débiles, tensos y presenten más dolor. A pesar de que quiera evitar las actividades que hacen que su dolor empeore, manténgase lo más activo posible.
- **Encuentre una posición cómoda.** Cuando repose, puede ser que tenga que probar diferentes posiciones para aliviar su dolor. Una posición que funciona bien para muchas personas con dolor de espalda consiste en acostarse boca arriba con las caderas y las rodillas flexionadas, con almohadas debajo de sus muslos. Acostarse sobre un lado con las rodillas flexionadas y una almohada entre sus piernas también puede ayudar.
- **Aplicación de calor o frío.** El frío puede disminuir su dolor, mientras que el calor puede relajar los músculos tensos. Aplique hielo o calor durante 15 minutos a la vez cada hora. Algunas personas concluyen que la combinación de calor y frío funciona mejor. **Para la aplicación de frío,** pruebe con una bolsa de hielo o una bolsa de chícharos congelados. **Para aplicar calor,** pruebe con una botella de agua caliente o una almohadilla térmica; o tome un baño caliente.
- **Tome analgésicos simples.** Los medicamentos para el dolor más simples y seguros suelen ser también los más eficaces. Estos incluyen los siguientes medicamentos de venta libre (sin receta):
 - **Antiinflamatorios,** tales como **ibuprofeno** (genérico, Advil, Nuprin o Motrin) o **naproxeno** (Aleve). Estos medicamentos no sólo ayudan a aliviar el dolor, sino también a reducir la inflamación.
 - **Acetaminofeno** (genérico, Tylenol, Excedrin) también puede ayudar a aliviar el dolor.

Es posible que los medicamentos para el dolor no eliminen totalmente su dolor, pero deben reducir suficientemente el mismo para que usted pueda estar activo. **Tenga en cuenta que si usted toma medicamentos para cualquier otro padecimiento médico (como la presión arterial elevada, diabetes o artritis), deberá consultar a su médico antes de tomar cualquier medicamento para el dolor de venta libre (sin receta).** Además, asegúrese de seguir las instrucciones de uso en el envase.

¿Qué puede hacer mi médico?

No hay una cura mágica para un episodio de dolor de espalda agudo. De hecho, puede ser que su médico no sea capaz de determinar la causa exacta de su dolor. Sin embargo, esto es lo que su médico PUEDE hacer:

- **Descartar cualquier enfermedad subyacente grave** y asegurarse que su dolor de espalda no se debe a nada serio. En la mayoría de los casos, su médico puede descartar afecciones graves basándose solamente en su historial clínico y exploración física. En la mayoría de los casos, usted NO necesitará pruebas especiales, tales como exámenes de laboratorio, rayos X ni resonancias magnéticas (MRI); de hecho, estas pruebas no suelen ayudar. Si su médico sospecha que tiene una enfermedad grave, él o ella le recomendará ver a un especialista médico adecuado.
- **Tratamientos recomendados** para ayudar a controlar su dolor y prevenir la discapacidad.

Opciones de tratamiento

Según la información recopilada en su historial clínico y exploración física, su médico puede sugerirle una gama de tratamientos. Los tratamientos más comunes incluyen:

- **Recomendaciones sobre orientación y actividades.** Su médico hablará con usted acerca de muchas de las mismas cosas que se presentan en este folleto, incluyendo evitar el reposo en cama, mantenerse activo y practicar una buena mecánica corporal.
- **Medicamentos para aliviar el dolor.** Su médico le puede recomendar antiinflamatorios de venta libre (sin receta) o de prescripción (con receta), (como ibuprofeno o naproxeno) o acetaminofeno. Para casos más graves, el médico puede recomendarle un tratamiento de duración corta de relajantes musculares para ayudar a reducir la tensión muscular y aumentar la capacidad de movimiento. El dolor de espalda agudo rara vez requiere tratamiento con esteroides o narcóticos.

- **Remisión a un fisioterapeuta.** Un fisioterapeuta puede crear y supervisar un programa individual de ejercicios para aumentar su flexibilidad y fuerza. Entonces, si su médico le recomienda fisioterapia, no demore su visita. Un tratamiento temprano tiende a producir mejores resultados que un tratamiento tardío. (Si su seguro no cubre la fisioterapia, consulte a su médico para que le recomiende ejercicios.)

¿Cómo puedo prevenir el dolor bajo de espalda?

Los médicos y los investigadores han descubierto factores que pueden ayudarle a disminuir las probabilidades de tener problemas con su espalda.

Aquí le damos algunas sugerencias:

- **Practique una buena mecánica corporal.** El término “mecánica corporal” se refiere a cómo mueve y sostiene su cuerpo. El desarrollo de buenos hábitos es una de las cosas más importantes que puede hacer para protegerse de los dolorosos episodios que pueden afectar la espalda. La siguiente tabla muestra “LO QUE SE DEBE” y “LO QUE NO SE DEBE HACER” para una buena mecánica corporal.
- **Haga ejercicio periódicamente.** La actividad regular mantiene su cuerpo fuerte y flexible para ayudarle a apoyar la espalda. Establezca y mantenga un programa regular de ejercicios que incluya entrenamiento aeróbico (como caminar, nadar o andar en bicicleta), así como de fortalecimiento del estómago y la espalda.
- **Controle su peso.** Tener libras de más le provoca estrés adicional en la espalda. Para perder peso, coma más frutas, verduras y alimentos bajos en grasa. Mantenga las porciones pequeñas, evite la comida chatarra y ¡haga ejercicio periódicamente!



Actividades	Sí	No
Levantar objetos	<ul style="list-style-type: none"> • Sí levante y transporte objetos cerca de su cuerpo. • Sí doble las rodillas al levantar objetos: permita que sus piernas hagan el trabajo duro, no su espalda. • Sí gire con sus pies al levantar objetos. • Sí conozca su propia fuerza. Sólo levante lo que pueda de manera cómoda. 	<ul style="list-style-type: none"> • No levante objetos lejos de su cuerpo, con los brazos extendidos. • No levante objetos con las piernas rectas. • No levante objetos y gire en un solo movimiento. • No levante objetos que sean demasiado pesados para usted.
Sentarse	<ul style="list-style-type: none"> • Sí siéntese en una silla en posición vertical con las rodillas alineadas con la cadera. Mantenga sus oídos, hombros y cadera en una línea vertical. • Sí siéntese con una toalla enrollada u otro tipo de apoyo detrás de su espalda baja. • Sí estírese y camine después de 30 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> • No se siente con mala postura en la silla. • No se siente sin respaldo para la espalda. • No se siente durante mucho tiempo.
Ponerse de pie	<ul style="list-style-type: none"> • Sí ponga un pie sobre una caja baja o en un banco. Cambie de pie cada pocos minutos. • Sí coloque su superficie de trabajo a una altura cómoda. 	<ul style="list-style-type: none"> • No permanezca parado durante mucho tiempo sin cambiar de posición. • No utilice una superficie de trabajo que sea demasiado baja (que le haga agacharse) ni muy alta (que le haga levantar los hombros).
Dormir	<ul style="list-style-type: none"> • Sí use un colchón firme o coloque una tabla debajo de su colchón para añadir apoyo. • Sí duerma sobre su espalda con una almohada debajo de sus muslos. O duerma de lado con las rodillas flexionadas y una almohada entre sus piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • No duerma sobre un colchón demasiado blando. • No permanezca en cama por mucho tiempo.

- **Evite actividades que requieran levantamiento de objetos pesados, torcedura del tronco o vibraciones corporales.** Estas actividades pueden poner mucho estrés y tensión en su espalda. Evítelas siempre que sea posible y siempre use una mecánica corporal adecuada.
- **Reduzca el estrés.** Se ha demostrado que el estrés también puede influir en el dolor bajo de espalda. El estrés puede causar tensión muscular y espasmos en ocasiones. Busque formas de reducir o controlar el estrés en su vida.
- **No fume ni use tabaco.** Los estudios demuestran que los fumadores tienen el doble de posibilidades de experimentar dolor de espalda que los no fumadores. Pregunte a su médico acerca de estos y otros recursos para ayudarlo a dejar de fumar:

Folleto de Intermountain titulado
“Dejar el tabaco: Viaje a la libertad”

Programa de Prevención y Control del Tabaco
 de Utah: 1-877-629-1585
www.tobaccofreeutah.org

Utah QuitNet:
www.utah.quitnet.com

¿Cuándo debo buscar ayuda médica?

Consulte a su médico inmediatamente o vaya a la sala de urgencias más cercana si presenta alguno de estos síntomas:

- Dificultad para orinar o para controlar la orina
- Sangre en la orina
- Pérdida del control intestinal

Haga una cita para ver a su médico si presenta cualquiera de estos síntomas:

- Dolor grave y repentino
- Dolor de espalda grave que empeora con el paso de varias semanas en vez de mejorar
- Dolor de espalda que dura más de 8 semanas o vuelve periódicamente
- Entumecimiento o debilidad en las piernas
- Fiebre

No pierda de vista lo que le alivia el dolor

¿Qué hace que mi dolor de espalda DISMINUYA:

¿Qué hace que mi dolor de espalda AUMENTE:
