

Dolor lumbar

Si usted tiene dolor lumbar, no está solo. El dolor lumbar agudo (dolor que dura ocho semanas o menos) es muy común. De hecho, es la segunda causa más frecuente de consulta médica.

Más del 80 % de las personas tendrán un episodio de dolor lumbar alguna vez en su vida. A través de los años, la evidencia científica ha desmentido muchos de los mitos sobre el dolor de espalda, revelando las opciones básicas de prevención y tratamiento que mejor funcionan.

¿Qué causa el dolor lumbar agudo?

La causa exacta del dolor lumbar a veces es difícil de encontrar. La mayoría de los casos de dolor lumbar agudo probablemente son causados por esfuerzo muscular, generalmente, por hacer una actividad a la cual no está acostumbrado (tal como trabajar en el jardín, mover muebles o levantar objetos pesados). O se puede haber torcido los ligamentos entre las vértebras (los huesos de la espalda) o en la articulación sacroilíaca (ASI) en la parte baja de la espalda.

Con menos frecuencia, uno de los discos que normalmente amortigua las vértebras puede haberse salido y presionar un nervio. **Las buenas noticias son que el dolor lumbar agudo rara vez es causado por daño a la columna o por cualquier otra afección médica seria. De hecho, en la mayoría de los casos usted se puede recuperar rápidamente por su cuenta, por lo menos hasta el punto en que pueda hacer las actividades diarias normales.**



MITOS sobre el dolor de espalda



MITO 1: *el descanso en cama es lo mejor.*

No es cierto. De hecho, la investigación ha mostrado que el descanso en cama por más de un día o dos puede ser dañino. Para evitar empeorarse, manténgase en movimiento

MITO 2: *si el dolor es intenso, debe haber daño en la columna, o algo está fuera de su lugar.*

Por lo general, eso no es cierto. Afortunadamente, la espalda está bendecida con una espina dorsal de hueso fuerte y flexible, la que a su vez está reforzada por ligamentos, y rodeada de músculos grandes y fuertes. Así que es muy difícil dañar la columna o dislocar algo. Sin embargo, hay ocasiones en que debe llamar al médico (vea la página 4).

MITO 3: *el dolor lumbar siempre requiere exámenes especiales y tratamientos ordenados por un médico.*

No es cierto. Los estudios por imágenes, como las radiografías o las resonancias magnéticas (MRI, por sus siglas en inglés), usualmente no son necesarios. Incluso, pueden llevar a procedimientos innecesarios. Su médico usualmente puede descartar las causas serias con una historia clínica y un examen físico.

¿Qué puedo hacer para aliviar mi dolor de espalda?

No todos los episodios de dolor de espalda requieren una consulta médica. Por lo general, usted puede controlar el dolor por su propia cuenta y volver a sus actividades normales tan pronto esté listo. Pruebe estas sugerencias:

- **Manténgase en movimiento.** Es natural tratar de evitar usar su espalda cuando duele. Sin embargo, para la mayoría de dolores de espalda, la inactividad, en especial el descanso en cama, puede hacer lento el proceso de curación y hacer que sus músculos se debiliten, se aprieten, y causen más dolor. Aunque quiera evitar las actividades que empeoran el dolor, manténgase lo más activo posible.
- **Encuentre una posición cómoda.** Cuando descansa, trate de experimentar con posiciones que le alivien el dolor. Intente recostarse sobre su espalda con una almohada debajo de los muslos o sobre su costado con las rodillas dobladas y una almohada entre las piernas.
- **Aplique calor o frío.** Frío (una compresa de hielo o una bolsa de arvejas congeladas) le puede disminuir el dolor, mientras que el calor (una bolsa de agua caliente, una almohadilla de calor o un baño caliente) le puede relajar los músculos contraídos. Aplique hielo o calor durante 15 minutos a la vez, cada hora, alternando los dos para obtener mejores resultados.
- **Pruebe con analgésicos sencillos.** Controle su dolor con los siguientes medicamentos sin receta médica:
 - **Antiinflamatorios**, tales como el ibuprofeno (nombre genérico, Advil, Nuprin o Motrin) o naproxeno (Aleve), alivian el dolor y también le pueden ayudar a reducir la inflamación.
 - **Paracetamol** (nombre genérico, Tylenol, Excedrin) ayuda a aliviar el dolor.

Los analgésicos deben controlar el dolor lo suficiente para que pueda estar activo. **Si usted toma medicamentos para cualquier otra condición médica (tal como hipertensión, diabetes o artritis), consulte con su médico antes de tomar medicamentos analgésicos sin receta médica.** También, asegúrese de leer las indicaciones en el paquete.

¿Qué puede hacer mi médico?

No hay una cura mágica para el dolor de espalda. De hecho, puede que su médico no logre identificar la causa exacta de su dolor. Sin embargo, su médico PUEDE:

- **Descartar cualquier condición subyacente seria.** En la mayoría de los casos, su doctor puede descartar las condiciones serias por medio de una historia clínica y un examen físico. Normalmente, usted **NO** necesita exámenes de laboratorio especiales, radiografías o resonancia magnética, de hecho, por lo general estos exámenes no ayudan. Si su médico sospecha una afección severa, lo remitirá al médico especialista apropiado.
- **Tratamientos recomendados para ayudarle a controlar su dolor y prevenir la discapacidad.** Su médico puede proporcionar una gama de tratamientos basado en la información recogida de su historia clínica y del examen físico. Los tratamientos más comunes incluyen:
 - **Recomendaciones de educación y actividad.** Su médico hablará con usted acerca de evitar el descanso en cama, mantenerse activo y practicar una buena mecánica corporal.
 - **Analgésicos para el alivio del dolor.** Puede que su médico le recomiende antiinflamatorios sin receta médica o algunos más fuertes que la requieran (tales como ibuprofeno o naproxeno) o paracetamol. Para los casos más graves, podría necesitar un ciclo corto de relajantes musculares para reducir la tensión muscular e incrementar su movilidad. El dolor de espalda agudo rara vez requiere tratamientos con esteroides o narcóticos.
 - **Remisión a un fisioterapeuta.** Un fisioterapeuta puede crear y supervisar un programa de ejercicios personalizado para incrementar su flexibilidad y su fuerza. Los tratamientos tempranos tienden a producir los mejores resultados en lugar de esperar. (Si su seguro no cubre la fisioterapia, pídale a su médico recomendaciones sobre ejercicios).



Preguntas para mi médico: _____

¿Cómo puedo prevenir el dolor lumbar?

Los médicos y los investigadores han descubierto factores que pueden disminuir las probabilidades de tener problemas con su espalda. Aquí se ofrecen algunas sugerencias:

- **Practique una buena mecánica corporal.** El término mecánica corporal se refiere a cómo se mueve y sostiene su cuerpo. Desarrollar buenos hábitos es una de las cosas más importantes que puede hacer para protegerse de episodios de dolor de espalda. La tabla de abajo enumera QUÉ HACER y QUÉ NO HACER para una buena mecánica corporal.
- **Haga ejercicio regularmente.** La actividad regular mantiene su cuerpo fuerte y flexible para ayudarle a dar soporte a su espalda. Establezca y mantenga un programa de ejercicio regular que incluye entrenamiento aeróbico (tal como caminar, nadar o montar en bicicleta), así como ejercicios para fortalecer el estómago y la espalda.
- **Controle su peso.** Unas libras de más en su espalda causan estrés adicional. Para perder peso coma más frutas, vegetales y alimentos bajos en grasa. Mantenga las porciones pequeñas, evite comer alimentos chatarra y haga ejercicio regularmente.



- **Evite las actividades que requieren levantar cosas pesadas o torcer el tronco, o que hagan que su cuerpo vibre.** Esas actividades le pueden ocasionar estrés y esfuerzo a su espalda. Evítelas cuando sea posible, y siempre utilice una buena mecánica corporal.
- **Reduzca el estrés.** También se ha demostrado que el estrés afecta el dolor lumbar. El estrés puede causar tensión muscular y algunas veces espasmos. Busque formas para reducir o manejar el estrés en su vida.

¡Utilice una mejor mecánica corporal!

Actividad	QUÉ HACER	QUÉ NO HACER
Levantar	<ul style="list-style-type: none"> • Levante y cargue los objetos manteniéndolos cerca de su cuerpo. • Doble sus rodillas cuando cargue, haga que sus piernas hagan el trabajo pesado, no su espalda. • Voltee con sus pies al levantar. • Conozca su propia fuerza. Solo levante la cantidad que puede manejar cómodamente. 	<p>NO levante objetos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alejados de su cuerpo. • Con sus brazos estirados. • Con sus piernas rectas. • Y voltear en un movimiento. • Que sean muy pesados para usted.
Sentarse	<ul style="list-style-type: none"> • Siéntese en una silla con las rodillas niveladas con sus caderas. Mantenga los oídos, hombros y caderas en una línea vertical. • Siéntese con una toalla enrollada u otro soporte en la parte baja de su espalda. • Estírese y camine cada 30 minutos de estar sentado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Encorvarse en su silla. • Sentarse sin soporte en su espalda. • Sentarse por un periodo largo de tiempo.
Pararse	<ul style="list-style-type: none"> • Ponga un pie sobre un cajón o taburete bajo. Cambie de pie frecuentemente. • Tenga su superficie de trabajo a una altura cómoda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pararse por un periodo largo sin cambiar de posición. • Utilizar una superficie de trabajo que esté muy baja (que lo obligue a doblarse) o muy alta (que tenga que levantar los hombros).
Dormir	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice un colchón firme, o ponga una tabla debajo de su colchón para aumentar el apoyo. • Duerma sobre su espalda con una almohada debajo de los muslos. O duerma de lado con las rodillas dobladas y una almohada entre las piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir en un colchón muy blando. • Permanecer en cama por mucho tiempo.

- **No fume o use tabaco.** Los estudios han demostrado que los fumadores tienen el doble de dolor de espalda que los no fumadores. Pregúntele a su médico sobre estas y otras fuentes para ayudarlo a dejar de fumar:

- Folleto de Intermountain **Quitting Tobacco: Your Journey to Freedom (Dejar de fumar: su viaje a la libertad)**
- Programa de Utah para prevenir el tabaquismo y dejar de fumar: 1-877-220-3466 **www.tobaccofreeutah.org**
- Utah QuitNet: **www.utah.quitnet.com**



¿Cuándo debo obtener ayuda médica?

Visite a su médico inmediatamente o acuda a la sala de emergencia más cercana si tiene cualquiera de estos síntomas:

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

Haga una cita para ver a su médico si aparecen alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor repentino e intenso
- Dolor de espalda intenso que empeora a lo largo de las semanas en lugar de mejorar.
- Dolor de espalda intenso que dura más de ocho semanas o vuelve regularmente
- Entumecimiento o debilidad en las piernas
- Fiebre



Haga un seguimiento de lo que le ayuda a controlar el dolor

Qué hace que **MEJORE** mi dolor de espalda

Qué **EMPEORA** mi dolor de espalda
