



Tu Salud en Baltimore



Marlis González-Fernández
MD, PhD

Profesora Asociada de Medicina
Física y Rehabilitación
Universidad de Johns Hopkins

Dolor lumbar

¿Qué es dolor lumbar?

El dolor lumbar es una de las razones más comunes para ir a ver un doctor. De acuerdo con el Instituto Nacional de Desórdenes Neurológicos y Derrames Cerebrales (NINDS por su sigla en inglés), el 80 por ciento de los adultos experimenta dolor lumbar al menos un vez en sus vidas.

El dolor lumbar es más común cuando la edad aumenta. Las personas que no hacen mucho ejercicio durante la semana pero trabajan duro en los fines de semanas, tienen más riesgo de hacerse daño y tener dolor. La gente que tiene trabaja levantando cosas pesadas o que se agachan mucho tienen riesgo más elevado de hacerse daño, también aquellos que están sentados todo el día con la postura incorrecta o insuficiente soporte para la espalda.

¿Qué causa el dolor lumbar?

La columna vertebral es compleja, y el dolor puede ocurrir en relación a cualquiera de sus partes. Para la mayoría de la gente, el dolor lumbar es el resultado de esforzar muchos los músculos y de poner estrés en otras partes de la columna vertebral. A medida que envejecemos, los huesos de la espina y los discos espinales (la almohadilla que absorbe estrés y presión entre los huesos), se pueden degenerar y causar dolor. En algunos casos, los huesos y discos degeneran al punto que se pueden apretar los nervios que salen de la columna vertebral causando dolor. Otras causas menos comunes también existen; estas pueden causar dolor que dura para más tiempo.

¿Cómo puedo prevenir el dolor lumbar?

- Mantén un estilo de vida activo. La gente que hace ejercicio regular tiene menos riesgo de herirse comparada con la gente que son inactivas durante la semana y trabajan duro durante los fines de semana.
- El ejercicio aeróbico y ejercicios para fortalecer los músculos de la espalda y abdomen estabilizan la columna vertebral y previenen heridas.
- Cuando estés levantando cosas, no debes doblar la cintura. Es mejor agacharse con las rodillas, manteniendo la espalda recta y la cabeza levantada.
- Determina si necesitas ayuda en levantar cosas pesadas.
- No retorcer, girar, o estirar demasiado.
- Mantén buena postura cuando estás sentado por largos períodos de tiempo. La cabeza y zona lumbar deben de estar alineadas verticalmente, y las caderas y rodillas deben de estar dobladas a 90 grados. Los pies deben de estar tocando el suelo.
- Mantén un peso saludable. El sobrepeso puede poner estrés en los músculos de la espalda.

¿Necesito ir a mi doctor para el tratamiento de mi dolor lumbar?

Para la mayoría de la gente, el dolor no dura mucho tiempo y no se necesita evaluación médica. Si el dolor no se resuelve en 3 días debes de ver un doctor. Síntomas que pueden indicar un problema más serio son: debilidad de los

piernas, inhabilidad de controlar cuando orinas o defecas (incontinencia), dolor de espalda después de un herida o accidente o dolor que está conectado a fiebre. Si estos síntomas están presentes, necesitas evaluación médica lo más pronto posible.

Tengo dolor de espalda, ¿qué debo hacer?

- Al contrario de lo que muchos piensan, el descanso en cama no es recomendado. Retoma actividades normales y diarios lo más pronto posible. Evita las actividades que agraven el dolor. Modifica o reemplaza las sillas para tener mejor soporte de la espalda lumbar y promover la postura correcta.
- Analgésicos o anti-inflamatorios sin receta (over-the-counter) como acetaminophen o ibuprofen pueden ayudar a reducir el dolor y dejarte continuar actividades diarias. Siempre sigue las instrucciones incluidas en el paquete de la medicina. Al inicio hielo o compresas frías pueden ayudar a reducir inflamación. Compresas calientes pueden ayudar después a relajar los músculos y mejorar movilidad. Las compresas no deben usarse por más de 20 minutos a la vez, para prevenir quemaduras y heridas del frío.

Mi dolor no se resolvió, ¿qué va hacer mi doctor?

- Exámenes especiales o rayos-x típicamente no se hacen a menos que el dolor haya durado más de tres semanas, has tenido un accidente, o si hay otras síntomas importantes presentes. Asegúrese que su doctor sabe si otros miembros de su familia tienen o tuvieron problemas similares, y de otras condiciones médicas que has tenido. La terapia física se prescribe usualmente y resulta en mejora para la mayoría de gente. Si los analgésicos no mejoran los síntomas, su doctor puede prescribir medicina más fuerte. Muchas personas solo necesitan medicina por un tiempo breve.
- Si el dolor no se ha resuelto en un período de tiempo razonable (más de 6 semanas), pruebas especiales (como MRI) o rayos-x podrían ser necesarias. En algunos casos, es necesario que te examine un especialista de la columna vertebral.

Para más información: https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/dolor_lumbar.htm

Esta y otras columnas de salud las puedes encontrar en <http://jhcentrosol.org/what-we-do/newspaper-health-columns/>

Media Partner:

Traducción:

LATIN OPINION
BALTIMORE NEWS



¿ERES VÍCTIMA
DE VIOLENCIA
DOMÉSTICA?



HOUSE OF RUTH
MARYLAND

Llama ahora
mismo al

410-732-217