



dolor de espalda

síntomas del dolor de espalda

- Afortunadamente, puedes tomar medidas para prevenir o aliviar la mayoría de los episodios de dolor de espalda. Si la prevención falla, el tratamiento domiciliario simple y la mecánica corporal adecuada a menudo sanarán tu espalda en unas pocas semanas y la mantendrán funcional. Rara vez se necesita cirugía para tratar el dolor de espalda.
- Entre los signos y síntomas de dolor de espalda se pueden incluir los siguientes:
 - Dolores musculares.
 - Dolor punzante.
 - Dolor que irradia hacia la pierna.
 - Dolor que empeora al flexionarse, levantarse, pararse o caminar.
 - Dolor que mejora al recostarse.
- En la mayoría de los casos, el dolor de espalda mejora gradualmente con el tratamiento en el hogar y el cuidado personal, generalmente en unas pocas semanas. Si tu dolor no mejora en ese plazo, consulta a tu médico.
- En casos poco frecuentes, el dolor de espalda puede indicar un

problema médico grave. Busca atención inmediata si tu dolor de espalda:

- Ocasiona problemas vesicales (de la vejiga) o intestinales nuevos.
- Está acompañado de fiebre.
- Aparece después de una caída, un golpe en la espalda u otra lesión.
- Comunícate con un médico si tu dolor de espalda:
 - Es intenso y no mejora con el descanso.
 - Se extiende a una o ambas piernas, especialmente si el dolor se extiende debajo de la rodilla.
 - Provoca debilidad, entumecimiento u hormigueo en una o ambas piernas.
 - Está acompañado de pérdida de peso inexplicable.
- Además, consulta a tu médico si comienzas a tener dolor de espalda por primera vez después de los 50 años, o si tienes antecedentes de cáncer, osteoporosis, uso de esteroides o consumo excesivo de drogas o alcohol.

El dolor de espalda es una de las razones más comunes por lo que las personas acuden al médico o faltan al trabajo, y es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo.

causas del dolor de espalda

- A menudo, el dolor de espalda se manifiesta sin una causa que el médico pueda identificar con una prueba o un estudio de diagnóstico por imágenes. Los trastornos frecuentemente relacionados con el dolor de espalda incluyen:
 - Presión muscular o en los ligamentos. Levantar objetos pesados en repetidas ocasiones o hacer un mal movimiento repentino pueden ejercer presión sobre los músculos de la espalda y los ligamentos de la columna vertebral.
 - Protuberancia o hernia de disco. Los discos funcionan como amortiguadores entre los huesos (vértebras) de la columna vertebral.
 - Artritis. La artritis puede afectar la zona lumbar. En algunos casos, la artritis de la columna vertebral puede reducir el espacio que rodea la médula espinal, un trastorno que se denomina estenosis del conducto vertebral.
 - Irregularidades óseas. Un trastorno en el cual la columna vertebral se curva hacia un lado (escoliosis) también puede causar dolor de espalda, pero habitualmente no antes de la mediana edad.
 - Osteoporosis. Las vértebras de la columna vertebral pueden presentar fracturas por compresión si tus huesos se vuelven porosos y frágiles.
- Cualquier persona puede desarrollar dolor de espalda, incluso los niños y adolescentes. Estos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar dolor de espalda:
 - La edad. El dolor de espalda es más común a medida que envejeces, a partir de los 30 o 40 años.
 - Falta de ejercicio. Los músculos débiles y no utilizados de la espalda y el abdomen pueden provocar dolor de espalda.
 - El exceso de peso corporal ejerce una sobrecarga en la espalda.
 - Enfermedades. Algunos tipos de artritis y cáncer pueden contribuir al dolor de espalda.
 - Levantar objetos incorrectamente. Usar la espalda en lugar de las piernas puede causar dolor de espalda.
 - Condiciones psicológicas. Las personas propensas a la depresión y la ansiedad parecen tener un mayor riesgo de padecer dolor de espalda.
 - El tabaquismo reduce el flujo sanguíneo a la parte inferior de la columna vertebral, lo cual puede evitar que tu cuerpo suministre suficientes nutrientes a los discos de la espalda, también retrasa la recuperación.

El dolor de espalda que aparece repentinamente y dura menos de seis semanas (agudo) puede ser producto de una caída o del levantamiento de un objeto pesado. El dolor de espalda que dura más de tres meses (crónico) es menos frecuente que el dolor agudo.

prevención del dolor de espalda

- Para mantener tu espalda fuerte y saludable:
 - Haz ejercicio. La práctica regular de actividades aeróbicas de bajo impacto (aquellas que no producen presión ni sacuden tu espalda) puede mejorar la fuerza y resistencia de tu espalda y permite que tus músculos funcionen mejor. Caminar y nadar son buenas opciones. Habla con tu médico sobre las actividades que puedes probar.
 - Desarrolla la fortaleza y flexibilidad muscular. Los ejercicios para los músculos del abdomen y de la espalda, que fortalecen la zona media del cuerpo, ayudan a desarrollar estos músculos para que funcionen como una faja natural para tu espalda. La flexibilidad en tus caderas y en la parte superior de tus piernas alinea tus huesos pélvicos para mejorar la sensación en tu espalda. El médico o el terapeuta físico puede decirte cuáles son los ejercicios adecuados para ti.
 - Mantén un peso saludable. El sobrepeso ejerce presión sobre los músculos de la espalda. Si tienes sobrepeso, adelgazar puede prevenir el dolor de espalda.
 - Dejar de fumar. Conversa con tu médico sobre los métodos para dejar de fumar.
- Evita los movimientos de rotación o presión sobre tu espalda. Usa tu cuerpo adecuadamente:
 - Mantén una postura erguida. No te encorves. Conserva una posición pélvica neutral. Si debes permanecer parado durante mucho tiempo, pon un pie sobre un reposapiés bajo para quitar un poco de peso de la zona inferior de tu espalda. Alterna los pies. Una buena postura puede reducir el estrés en los músculos de la espalda.
 - Siéntate erguido. Elige un asiento que tenga un buen apoyo para la espalda, apoyabrazos y una base giratoria. Colocar un almohadón o una toalla enrollada en la zona lumbar de tu espalda puede conservar su curva normal. Pon tus rodillas y caderas al mismo nivel. Cambia tu posición con frecuencia, como mínimo cada media hora.
 - Levántate erguido. En lo posible, evita levantar cosas pesadas, pero si debes hacerlo, deja que tus piernas hagan el trabajo. Pon tu espalda recta (sin torsión) y dobla solamente las rodillas. Coloca el objeto cerca del cuerpo. Busca una persona que te ayude a levantar el objeto si este es pesado o incómodo.

Puedes evitar el dolor de espalda o prevenir que vuelva a ocurrir si mejoras tu condición física y aprendes y practicas la mecánica corporal adecuada.

diagnóstico y tratamiento

- También puede pedirte que califiques el dolor en una escala de 0 a 10 y hablarte de la eficacia con la que funcionas con el dolor.
- Estas evaluaciones ayudan a determinar de dónde proviene el dolor, cuánto puedes moverte hasta que el dolor te obligue a detenerte y si tienes espasmos musculares. También pueden ayudar a descartar causas más graves de dolor de espalda.
- Si existe motivo para sospechar que un trastorno específico está causando el dolor de espalda, el médico puede solicitar una prueba o más:
 - Radiografías.
 - Exploración por tomografía computarizada o resonancia magnética.
 - Análisis de sangre.
 - Exploración ósea.
 - Estudios de los nervios.
- La mayor parte del dolor intenso de espalda mejora en unas pocas semanas de tratamiento en el hogar. Sin embargo, todas las personas son diferentes y el dolor de espalda es una afección compleja. Para muchas personas, el dolor persiste durante bastante tiempo, pero solo

algunos tienen dolor intenso y permanente.

- Para el dolor de espalda intenso, quizás todo lo que necesitas sean analgésicos de venta libre y la aplicación de calor. No se recomienda el reposo en la cama.
- Continúa con tus actividades siempre y cuando las toleres. Prueba con actividades suaves, como caminar o actividades de la vida diaria. Suspende la actividad que aumente el dolor pero no evites realizar actividades por miedo a que duela. Si el tratamiento en el hogar no resulta útil después de varias semanas, el médico puede sugerirte medicamentos más fuertes y otras terapias.
- Según el tipo de dolor de espalda que tengas, es posible que el médico recomiende lo siguiente:
 - Analgésicos de venta libre (VL).
 - Relajantes musculares.
 - Analgésicos tópicos.
 - Narcóticos.
 - Antidepresivos.
 - Inyecciones.

El médico examinará tu espalda y evaluará tu capacidad para sentarte, pararte, caminar y levantar las piernas.

dolor de espalda en México

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la primera causa de consulta a nivel mundial (70%) donde solo el 4% requiere de cirugía. Cuando la lumbalgia no es tratada adecuadamente puede ocasionar recaídas frecuentes e impedir que la persona regrese a sus actividades cotidianas, provocando periodos prolongados de incapacidad.
- La lumbalgia presenta costos asociados a las incapacidades laborales, aproximadamente 30% de los portadores de lumbalgia en México requieren incapacidad. En el Reino Unido el ausentismo asociado a esta enfermedad es del 13%, mientras que en la Unión Americana es del 33%. Lo anterior, nos demuestra la importancia de contar con estadística nacional específica, ya que es posible que las condiciones laborales modifiquen esta variable.
- En 2017, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) registró más de 300 mil consultas por lumbalgia --dolor en la región baja de la espalda--, padecimiento más frecuente en la población trabajadora y segunda causa de atenciones en hospitales en la especialidad de Traumatología y Ortopedia.
- Debido a la incomodidad y molestia que provoca la lumbalgia, puede causar limitación funcional e incapacidad hasta por 10 días y presentarse en más de una ocasión, lo que conlleva a mala calidad de vida.
- Este dolor se ubica en la espalda baja y puede prolongarse hacia la región posterior a los muslos y piernas; por eso es importante acudir con el médico familiar ante la sensación de malestar, para recibir tratamiento especializado, ya sea con medicamentos o rehabilitación y no recurrir a la automedicación o remedios improvisados.
- La lumbalgia, en la mayoría de los casos, se caracteriza por eventos agudos que se resuelven con medicamentos y reposo; sin embargo, para que no vuelva a presentarse en meses o años, es necesario un cambio en el estilo de vida, particularmente eliminar el sobrepeso u obesidad y realizar ejercicio de manera regular.
- Si no se modifica el estilo de vida es muy probable que existan varios episodios en los que el dolor será cada vez más frecuente e intenso, llegando incluso a volverse restrictivo para realizar actividades cotidianas.
- Según la Dirección General de Información en Salud de la Secretaría de Salud Federal, en México en el 2017 se registraron 627,206 casos a nivel nacional y en el Estado de México 74,004.

La lumbalgia es un problema frecuente que afecta a 80 de cada 100 personas y se incrementa en aquellas que padecen de obesidad, de acuerdo con la Sociedad Internacional para el Estudio de la Columna Lumbar.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

