

Dolor en la Parte Baja de la Espalda

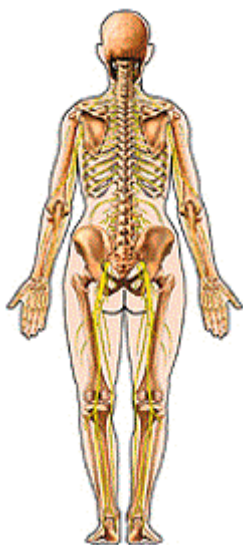
por Elizabeth Smoots, MD

English Version

Definición

El dolor en la espalda baja es un dolor o molestia en la parte baja de la espalda y de la columna vertebral. Esta última está formada por muchos huesos pequeños que rodean y protegen la médula espinal y los nervios. El dolor de la espalda baja es muy común y afecta a la mayor parte de los adultos en algún momento de sus vidas.

Esqueleto y Nervios



Copyright © 2005 Nucleus Communications, Inc. All rights reserved. www.nucleusinc.com

Causas

Existen muchas causas posibles para el dolor de la espalda baja, incluyendo:

- Esguince o torcedura de los músculos o ligamentos en el área (causa más común del dolor de espalda)
- Disco herniado (ruptura) - el acolchado entre los huesos de la espina sobresalen de su sitio
- Degeneración del disco, causada por la edad o por artritis
- Estenosis espinal - estrechamiento del canal espinal en el área lumbar
- Espondilolistesis - caída de un hueso en la espalada baja
- Fracturas debido a un trauma y/o por osteoporosis
- Fibromialgia - una condición que ocasiona dolor muscular y fatiga
- Espondilitis anquilosante - una enfermedad hereditaria que afecta a la espina
- En raras ocasiones,
 - Tumores benignos o malignos
 - Infecciones
 - Problemas arteriales tales como endurecimiento de las arterias

Factores de Riesgo

Un factor de riesgo es algo que incrementa la posibilidad de contraer una enfermedad o padecimiento.

- Miembros de la familia con problemas de espalda
- Embarazo
- Obesidad
- Falta de ejercicio regular
- Fumar
- Lesión
- Lesiones en la espalda preexistentes debidas a:
 - Levantar objetos pesados
 - Levantamiento inapropiado
 - Movimientos repentinos, doblarse o torcerse
 - Estar sentado o parado por un largo periodo de tiempo
 - Mala postura
 - Vibración de vehículos o de equipo pesado
- Cirugía previa de la espalda
- Otros factores que pueden influir negativamente el dolor de espalda incluyen:
 - Factores psicológicos, tales como baja satisfacción laboral
 - Fatiga o sueño deficiente
 - Abuso de drogas o alcohol
 - Stress

Síntomas

Usualmente, el dolor se localiza en la espalda baja. Si un nervio está irritado, el dolor puede extenderse a la nalga o pierna del lado afectado, y puede presentarse debilidad muscular o adormecimiento.

Síntomas más serios asociados con el dolor de espalda, y que puedan requerir de asistencia médica, incluyen:

- Dolor que no mejora, o empeora, con el descanso
- Dolor que es severo o que ha empeorado dramáticamente
- Debilidad progresiva en el pie o en la pierna
- Dificultad al caminar, estar de pie o moverse
- Entumecimiento en el área genital o rectal
- Pérdida de control del intestino o de la vesícula
- Dificultad para orinar
- Fiebre, pérdida de peso inexplicable u otros signos de enfermedad

Diagnóstico

El doctor puede preguntarle respecto a sus síntomas e historial médico y realizar un examen físico. Particularmente el doctor examinará su espalda, caderas y piernas y usualmente revisara su fuerza, flexibilidad, sensación y reflejos.

Otras pruebas pueden incluir:

Rayos X- una prueba que emplea radiaciones para fotografiar la estructura interna del cuerpo, especialmente de los huesos

Tomografía Computarizada un tipo de rayos X que utiliza la computadora para fotografiar las estructuras internas del cuerpo y proporciona una buena imagen de las vértebras y del canal espina.

Resonancia Magnética -un examen que utiliza ondas magnéticas para fotografiar las estructuras internas del cuerpo y mostrar los discos intervertebrales y cualquier otra anomalía en el disco.

Pruebas de Sangre como conteo completo de la sangre y de los índices de sedimentación

Exámenes de Orina -revisar en caso de infecciones urinarias o sangrados

Tratamiento

Las opciones de tratamiento incluyen:

Descanso en cama -descansar en un colchón firme o en una colchoneta en el piso por uno o dos días, seguido por un retorno paulatino a las actividades diarias. Los investigadores indican que permanecer en la cama por un tiempo prolongado puede reducir el proceso de recuperación.

Medicamentos

- Medicamentos para el dolor como el acetaminofen (Tylenol), aspirina o ibuprofeno
- Relajantes musculares para los espasmos
- Inyecciones de cortisona
- Antidepresivos para depresiones ocasionadas por un dolor crónico

Terapia Física

- Compresiones frías o calientes
- Estirarse o ejercicios de estiramiento para la espalda y los músculos abdominales
- Educación acerca de cómo lidiar con los problemas de la espalda
- Masaje
- Tratamientos con ultrasonidos o estimulación eléctrica

Medicina Alternativa

- Técnicas de relajación
- Bio-retroalimentación
- Acupuntura
- Manipulación quiropráctica u osteopática

Cirugía -puede necesitarse si problemas nerviosos se desarrollan o si otros tratamientos fallan en aliviar sus molestias. Procedimientos comunes son la disectomía, laminectomía y la fusión de espina.

Prevención

Las siguientes medidas pueden ayudarle a evitar el dolor en la parte baja de la espalda:

- Duerma en un colchón firme
- Haga ejercicio regularmente, por lo menos 30 min. por día dos veces a la semana. Caminar, nadar son buenas elecciones, así como otras actividades que su médico haya recomendado.
- Pérdida de peso si usted tiene sobrepeso
- Deje de fumar.

- Practique una buena postura y reduzca la presión en su espina
- Evite permanecer sentado o parado en una sola posición
- Si usted debe permanecer parado por largo tiempo, descanse alternadamente en un pie sobre un aparato que le ayude alivie la presión de la espalda.
- Cuando levante algo, coloque el objeto cerca de su pecho y manténgalo derecho y use los músculos de su pierna para levantarse lentamente.
- Considere el volverse a entrenar en caso de que su trabajo requiera de levantar cosas pesadas o de estar sentado por mucho tiempo

ORGANIZACIONES:

American Academy of Orthopaedic Surgeons

<http://www.aaos.org/>

American Academy of Family Physicians

<http://www.familydoctor.org/>

FUENTES:

"Diagnosis and Management of Acute Low Back Pain," *American Family Physician*, March 15, 2000.

"Assessment and Management of Acute Low Back Pain," *American Family Physician*, November 15, 1999.

"Management of Chronic Musculoskeletal Pain: Focus on Low Back Pain," American Academy of Family Physicians, CME videotape monograph, 1999.

"Low Back Pain," *The Merck Manual*, 17th edition, 1999

American Association of Neurological Surgeons

Last reviewed Abril 2003 by Robert Leach, MD

All EBSCO Publishing proprietary, consumer health and medical information found on this site is accredited by URAC. URAC's Health Web Site Accreditation Program requires compliance with 53 rigorous standards of quality and accountability, verified by independent audits.

Se provee esta información como complemento a la atención proporcionada por su medico. Dicha información no tiene el propósito o la presunción de substituir el consejo medico profesional. Procure siempre el consejo de su medico o de otro profesional de la salud competente antes de iniciar cualquier tratamiento nuevo o para aclarar cualquier duda que usted pueda tener con relación a un problema de salud.