

Aprenda sobre la lumbalgia [Learning About Low Back Pain]

¿Qué es la lumbalgia?

La lumbalgia es un dolor que puede ocurrir en cualquier lugar debajo de las costillas y arriba de las piernas. Es muy común. Casi todo el mundo lo padece en algún momento.

La lumbalgia puede ser:

- **Agudo.** Esto es un dolor nuevo que puede durar de unos días a unas semanas, como máximo unos meses.
- **Crónico.** Este dolor puede durar más de unos meses. A veces, puede durar años.

¿Cuáles son algunos de los mitos sobre la lumbalgia?

Estos son algunos mitos comunes sobre la lumbalgia y las verdades correspondientes:

Mito: *"Tengo que descansar la espalda cuando me duele".*

Realidad: Mantenerse activo no le perjudicará. Podría ayudarle a recuperarse más rápido.

Mito: *"Necesito analgésicos recetados".*

Realidad: Lo mejor es tratar de dejar que el tiempo y la actividad sanen su espalda. Los analgésicos opioides, como la hidrocodona o la oxicodona, por lo general no funcionan mejor que los medicamentos de venta libre como el ibuprofeno o el naproxeno. Y los opioides pueden causar problemas graves como el trastorno por consumo de opioides o una sobredosis. El trastorno por consumo de opioides de moderado a grave a veces se llama adicción.

Mito: *"Necesito una prueba como una radiografía o una resonancia magnética para diagnosticar la lumbalgia".*

Realidad: Hacerse una prueba de inmediato no le ayudará a mejorar más rápidamente. Y podría llevarlo por un camino de tratamiento que quizás no necesite, ya que la mayoría de las personas mejoran por sí solas.

¿Cuál es la causa de la lumbalgia?

En la mayoría de los casos, no hay una causa evidente. Esto puede ser frustrante porque a usted le duele la espalda y no hay ninguna razón obvia. El dolor de espalda puede estar causado por:

Uso excesivo o distensión muscular.

Esto puede ocurrir por hacer deportes, levantar cosas pesadas o no estar en buena forma física.

Una hernia de disco.

Este es un problema con el tejido que amortigua los huesos de la espalda.

Artritis.

Con la edad, usted puede experimentar cambios en los huesos que pueden reducir el espacio que

rodea los nervios.

Otras causas.

En raras ocasiones, la causa es una enfermedad grave, como una infección o cáncer. Pero, por lo general, también hay otros síntomas.

¿Cuáles son los síntomas?

El dolor de espalda puede aparecer rápidamente o con el tiempo. Podría sentir:

- Dolor en las caderas o las nalgas.
- Dolor, entumecimiento, hormigueo o debilidad en la pierna. Cuando un nervio se comprime, como por un problema de disco o artritis, es posible que tenga síntomas en la pierna o el pie. Incluso puede tener síntomas en las piernas debido a un problema de espalda sin tener dolor en la espalda.
- Dolor agudo o sordo, a veces con rigidez o espasmos musculares. Puede ser en una zona pequeña o en una zona amplia. Pero incluso un dolor intenso no significa que esté causado por algo serio.

¿Cómo se diagnostica la lumbalgia?

Un examen físico es la forma principal de diagnosticar la lumbalgia. El médico puede examinar su espalda, controlar sus nervios probando sus reflejos y asegurarse de que sus músculos estén fuertes. El médico también le hará preguntas sobre su espalda y estado de salud general.

La mayoría de las personas no necesitan ninguna prueba inmediata. Las pruebas con frecuencia no muestran el motivo del dolor.

Si el dolor dura más de 6 semanas o tiene síntomas que preocupan más al médico, entonces el médico puede pedir pruebas. Estas pueden incluir una radiografía, una tomografía computarizada (CT, por sus siglas en inglés) o una resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés). A veces se pueden realizar otras pruebas, como una gammagrafía ósea o una prueba de conducción nerviosa.

¿Cómo se trata la lumbalgia?

La mayoría de los dolores lumbares agudos mejoran por sí solos en varias semanas, sin importar la causa. El tiempo y las actividades habituales son todo lo que la mayoría de las personas necesitan para sentirse mejor.

El uso de calor o hielo y tomar analgésicos de venta libre también puede ayudar mientras su cuerpo sana.

Si usted no mejora por sí solo o si el dolor es muy intenso, el médico puede recomendarle:

- Fisioterapia.
- Manipulación de la columna vertebral; por ejemplo, por un quiropráctico.
- Acupuntura.
- Masajes.
- Inyecciones de medicamentos esteroideos en la espalda (especialmente para el dolor que involucra las piernas).

Si tiene lumbalgia crónica, el tratamiento le ayudará a comprender y manejar el dolor. El tratamiento puede incluir:

- Mantenerse activo. Esto puede incluir hacer caminatas o ejercicios para la espalda.
- Fisioterapia.
- Medicamentos. Algunos de estos medicamentos también se usan para otros problemas, como la depresión.
- Manejo del dolor. El médico puede indicarle que vea a un especialista en el manejo del dolor.
- Asesoría psicológica. Tener dolor crónico puede ser difícil. Puede ser útil hablar con alguien que pueda ayudarle a sobrellevar el dolor.

La mayoría de las personas no necesitan cirugía. Pero puede ayudar con algunos tipos de lumbalgia.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame al **911** en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- No puede mover una pierna en absoluto.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene síntomas nuevos o peores en las piernas, el abdomen o las nalgas. Los síntomas pueden incluir:
 - Entumecimiento u hormigueo.
 - Debilidad.
 - Dolor.
- Pierde el control de la vejiga o los intestinos.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Además de dolor de espalda, usted tiene fiebre, pierde peso o no se siente bien.
- No mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **A007** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda sobre la lumbalgia**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.