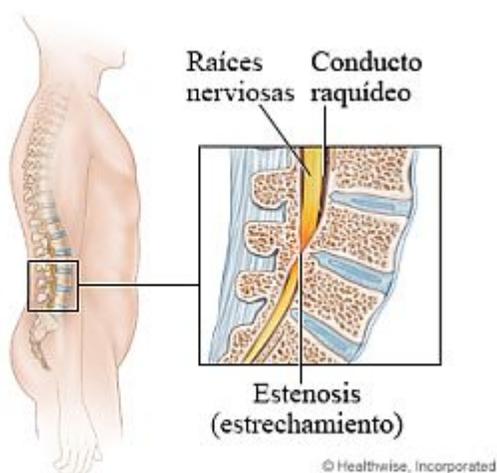


# Estenosis espinal lumbar: Instrucciones de cuidado [Lumbar Spinal Stenosis: Care Instructions]



## Generalidades

---

La estenosis en la columna es un estrechamiento del conducto por donde corre la médula espinal y las raíces nerviosas en la espalda. Puede ocurrir como parte del proceso de envejecimiento. Algunas veces, crecen hueso y otros tejidos dentro de este conducto y presionan sobre las ramificaciones nerviosas de la médula espinal. Esto puede provocar dolor, entumecimiento y debilidad. Cuando esto sucede en la parte baja de la espalda, se denomina estenosis espinal lumbar. Puede causar problemas en las piernas, los pies y las nalgas.

Es posible que pueda obtener alivio de los síntomas de la estenosis espinal tomando medicamentos. El médico puede sugerir fisioterapia y ejercicios para mantener la columna vertebral fuerte y flexible. Algunas personas prueban las inyecciones de esteroides para reducir la hinchazón. Si el dolor y el entumecimiento de las piernas son todavía tan intensos que no puede realizar sus actividades cotidianas, es posible que necesite operarse.

**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.

## ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---

- Tome un analgésico de venta libre, como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve). Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.
- No tome dos o más analgésicos al mismo tiempo a menos que el médico se lo haya indicado. Muchos analgésicos contienen acetaminofén, es decir, Tylenol. El exceso de acetaminofén (Tylenol) puede ser dañino.
- Mantenga un peso saludable. El sobrepeso obliga a la columna a esforzarse más de lo normal.

- Cambie de posición con frecuencia cuando esté sentado o de pie. Esto puede aliviar el dolor. Es posible que también reduzca la presión sobre la médula espinal y los nervios.
- Evite hacer cosas que empeoran los síntomas. Caminar cuesta abajo y estar de pie durante mucho tiempo pueden causar dolor.
- Estire y fortalezca los músculos de la espalda como su médico o fisioterapeuta le recomiende. Si su médico le dice que puede hacerlos, los siguientes ejercicios podrían ayudar.
  - Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas. Lleve suavemente una de las rodillas flexionadas hacia el pecho. Vuelva a poner ese pie en el piso y luego haga lo mismo con la otra rodilla.
  - Haga inclinaciones pélvicas. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas. Contraiga los músculos del estómago. Empuje el ombligo hacia adentro y hacia arriba, en dirección a las costillas. Deberá sentir como si la espalda estuviera ejerciendo presión sobre el suelo y que las caderas y la pelvis se despegan levemente del piso. Mantenga la posición durante 6 segundos mientras respira de manera pausada.
  - Póngase de pie con la espalda plana contra la pared. Deslícese lentamente hacia abajo hasta que las rodillas estén ligeramente dobladas. Mantenga la posición durante 10 segundos y luego deslícese hacia arriba.
- Quite o cambie cualquier cosa en el hogar que pudiera hacerle caer. Despeje los pasillos del desorden, los cables eléctricos y las alfombras.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



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

- Es absolutamente incapaz de mover una pierna.

**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:

- 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 **X327** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Estenosis espinal lumbar: Instrucciones de cuidado**".

---

©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.