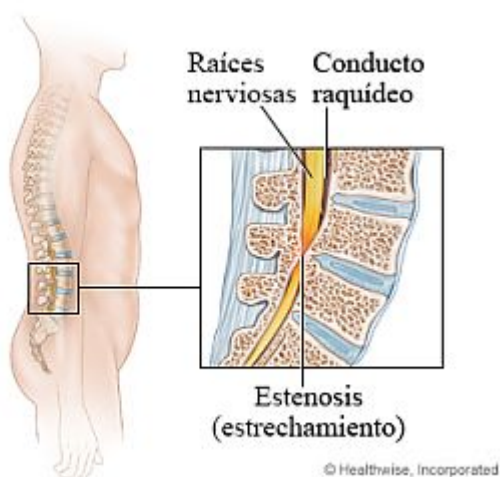


Estenosis espinal lumbar: Instrucciones de cuidado [Lumbar Spinal Stenosis: Care Instructions]



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.