



Dolor de Espalda

Serie de Educación de Paciente MU

Definición:

El dolor de espalda es una condición común en la cual usted experimenta dolor en las áreas superior o inferior de su espalda. Los síntomas pueden variar de leves a severos, y pueden ser controlados e inclusive evitados por medio del uso de una variedad de técnicas. Con la atención y tratamiento adecuados, su dolor puede ser manejado y usted volverá a estar de pie.

CAUSAS:

Su espalda es una parte de su cuerpo muy importante y altamente especializada. Está compuesta de huesos, músculos, tendones, discos y ligamentos. El dolor de espalda puede aparecer debido a problemas con cualquiera de estas partes. A veces la causa del dolor de espalda es desconocida, pero otras veces puede ser causada por cualquiera de los siguientes problemas:

- Músculos y/o ligamentos estirados
- Levantar pesos excesivos y/o en forma inapropiada
- Movimiento rápido e inesperado
- Espasmos musculares
- Artritis (trastornos de las articulaciones)
- Forma ósea irregular/posicionamiento/curvado
- Fracturas de compresión en su columna
- Infección de la columna
- Cáncer de la columna
- Disco herniado
- Cambios degenerativos
- Osteoporosis

¿QUIÉN ESTÁ EN ALTO RIESGO DE TENER DOLOR DE ESPALDA?

Aunque el dolor de espalda no tiene una causa única, hay varios factores que pueden hacerle más susceptible al dolor. Algunos de estos factores incluyen:

- Depresión y/o ansiedad
- Levantar pesos excesivos e incómodos

- Estrés en el hogar o en el trabajo
- Trabajo físicamente laborioso
- Trabajo sedentario
- Sexo (las mujeres son más propensas a adquirir dolor de espalda)
- Edad (mientras más años tenga, más susceptible se hace al dolor de espalda)
- Obesidad
- Fumar
- Lesiones

Si trata de limitar algunos de estos factores de riesgo, no sólo disminuirá la probabilidad de contraer dolor de espalda, sino que estará en el camino correcto para un estilo de vida saludable.

SEÑALES/SÍNTOMAS:

- Dolores musculares
- Dolor intenso
- No poder ponerse de pie
- Flexibilidad limitada en la espalda
- Rango de movimiento estrecho
- Dolor que se irradia por la pierna

DIAGNÓSTICO/PRUEBAS:

Si el dolor de espalda se vuelve lo suficientemente severo para interferir con su vida diaria y causa dolor e incomodidad, haga una cita para ver a su profesional de atención de salud. Mientras espera a ver a su médico, trate de relajarse. Los analgésicos de venta libre pueden ser beneficiosos bajo el asesoramiento de su médico. Cuando vea a su médico, éste le hará muchas preguntas para averiguar la causa raíz de sus problemas de espalda. Sea lo más honesto posible para obtener el mejor tratamiento posible. Por lo general, el dolor de espalda se prueba con un examen físico estándar. Su médico le examinará la espalda y evaluará su movimiento y rango de movimiento, y observará cómo camina, está de pie, se sienta y se levanta. A partir de esto, su médico va a saber de dónde está viniendo su dolor. En la mayoría de los casos, no son necesarias otras pruebas de diagnóstico, pero en algunos casos su médico puede ordenar exámenes de sangre y orina, radiografías, imágenes de resonancia magnética, CT, o gammagrafía ósea. Estas pruebas de diagnóstico por lo general se utilizan cuando se requiere una evaluación más detallada.

TRATAMIENTO/ATENCIÓN:

El dolor de espalda puede ser tratado usualmente con unos días de descanso y algunos analgésicos de venta libre. Si esto no funciona, su médico puede sugerir algunos medicamentos más fuertes, tales como pequeñas dosis de antidepresivos, relajantes musculares o narcóticos. La terapia física y el ejercicio monitoreado pueden mejorar su condición. Su médico también puede darle inyecciones de cortisona.



Estos son medicamentos antiinflamatorios que reducen el dolor y disminuyen la hinchazón alrededor de los nervios. Aunque es raro, si es necesario se puede realizar cirugía. Además de los métodos de tratamiento más convencionales, se utiliza de vez en cuando la medicina alternativa. Métodos tales como tratamientos a base de hierbas, yoga, acupuntura, masajes y terapia quiropráctica se pueden utilizar para aliviar el dolor de espalda. Es importante mencionar que, sin importar el plan de tratamiento que elija, debe seguirlo de forma apropiada y exacta con el fin de lograr los mejores resultados.

PREVENCIÓN:

La espalda es una parte importante del cuerpo, y es fundamental para mantenerle fuerte y saludable. Para evitar el dolor de espalda y otros problemas relacionados con la espalda, hay una serie de diferentes técnicas de prevención:

- Mantener una dieta saludable
- Mantener un peso saludable, evitar el sobrepeso u obesidad
- Dejar de fumar
- El ejercicio regular
- Estar de pie y sentado correctamente con una buena postura
- Evitar levantar objetos pesados y excesivos -y si usted está levantando, levantar correctamente sin poner todo el peso y la presión sobre su espalda

LLAME A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN DE SALUD SI:

Si se trata y atiende debidamente, su dolor de espalda debe cesar y usted debe ser capaz de regresar a sus actividades normales con poco o ningún dolor. Si el dolor no desaparece, llame a su médico para que le ayude a encontrar un mejor plan de tratamiento. Si usted está experimentando cualquiera de los siguientes síntomas junto con el dolor de espalda, asegúrese de contactar a su médico inmediatamente:

- Dolor severo y persistente
- Pérdida de peso inexplicable
- Dolor pulsátil en el abdomen
- Fiebre
- Problemas de la vejiga o el intestino
- Debilidad o falta de sensación en las piernas

¡Cuanto antes se ponga en contacto con su médico, más pronto usted será atendido y estará en camino a la recuperación!

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

Medline no practica la medicina, y ninguna información presentada en este sitio web es consejo médico o pretende sustituir al consejo de un médico.