

Dolor Lumbar



¿Qué es el dolor lumbar?

El dolor y la rigidez en la parte baja de la espalda es un problema común. Generalmente mejora en pocos días o semanas sin tratamiento. Puede aparecer y desaparecer en el transcurso de meses o años. Aunque a veces se desconoce su causa, rara vez se debe a afecciones graves. El dolor de espalda puede deberse a:

- Esfuerzo muscular o de los ligamentos por levantar cosas pesadas o por un movimiento repentino.
- Abultamiento o ruptura de los discos que amortiguan los huesos de la columna vertebral.
- Disminución de los espacios abiertos en la columna vertebral.
- Osteoporosis, que debilita y puede fracturar los huesos de la columna vertebral.



¿Cuáles son las señales de advertencia del dolor lumbar?

- Consulte al médico si tiene alguno de estos síntomas, podría tratarse de algo más grave:
- Dolor que se extiende por la pierna debajo de la rodilla.
- Falta de sensación (entumecimiento) en las piernas, pies, ingles o la zona rectal.
- Pérdida de control de los intestinos o la vejiga.
- Fiebre, debilidad o sudores.
- Dolor intenso que le impide moverse o que no mejora después de 2 a 3 semanas.
- Tiene antecedentes de cáncer.
- Ha usado medicamentos que debilitan los huesos o el sistema inmunitario, como corticoesteroides.



¿Cómo se diagnostica el dolor lumbar?

- Para determinar la causa de su dolor lumbar, su médico preguntará sus antecedentes médicos y examinará su espalda.
- Las pruebas de imagenología, como radiografía o resonancia magnética, rara vez son necesarias. Son costosas, pueden ser perjudiciales y generalmente no ayudan a encontrar la causa del dolor lumbar. Hable con su médico sobre la necesidad de realizarse una prueba de imagenología para su dolor lumbar.



¿Cómo se trata el dolor lumbar?

- Evite el reposo en la cama, intente mantenerse activo haciendo las actividades diarias, pero no levante cosas pesadas.
- Los masajes, almohadillas térmicas o ducha caliente pueden ayudar a aliviar el dolor.
- Si no se alivia el dolor, pregunte a su médico si puede usar un analgésico de venta libre, como acetaminofén o ibuprofeno.
- Medicamentos para relajar sus músculos, estiramiento, o fisioterapia si es necesario.
- Pregunte sobre terapias alternativas, como atención quiropráctica, yoga y acupuntura.
- Rara vez se requiere cirugía.

Dolor Lumbar



Pregúntele a su médico

- ¿Qué síntomas podrían indicar que tengo una afección más grave?
- ¿Qué actividades debo evitar?
- ¿Qué medicamentos de venta libre puedo usar para mi dolor de espalda?
- ¿Cómo puedo evitar tener dolor de espalda en el futuro?
- ¿Puedo hacer algún ejercicio para fortalecer mi espalda?
- ¿Una prueba de imagenología cambiará el tratamiento de mi dolor de espalda?
- ¿Cuándo podré volver a trabajar?
- ¿Hay terapias alternativas que pueden aliviar mi dolor?



Resumen

- El dolor y la rigidez en la parte baja de la espalda es un problema común. Generalmente mejora en pocos días o semanas sin necesidad de ningún examen o tratamiento.
- Consulte a su médico si el dolor no desaparece después de algunas semanas o si tiene síntomas como fiebre, debilidad muscular, entumecimiento, pérdida de control de los intestinos o la vejiga, o antecedentes de cáncer.
- Mejorará más rápido si vuelve a hacer las actividades diarias normales lo antes posible.
- Su médico puede sugerirle ejercicios para evitar que el dolor lumbar regrese. Hay medicamentos de venta libre que pueden aliviar el dolor.

Más información

- **Medline Plus:**
www.nlm.nih.gov/medlineplus/backpain.html
- **American College of Physicians and Consumer Reports:**
www.acponline.org/clinical_information/high_value_care_lower_back.pdf

Notes:
