

¿Qué hace que me duela la espalda?

El dolor de espalda es un problema común. Cerca del 80% de los adultos sufrirán de dolor de espalda en algún momento de su vida. Para la mayoría, el dolor de espalda aparece y desaparece. Aunque los problemas de la espalda son dolorosos y frustrantes, rara vez son causados por enfermedades serias. A pesar de que no hay un remedio rápido para el dolor de espalda, las buenas noticias son que ahora sabemos mucho más acerca de por qué se siente dolor en la parte inferior de la espalda. También sabemos mucho más que antes acerca de cómo controlar el dolor de espalda.

¿De dónde proviene el dolor de espalda?

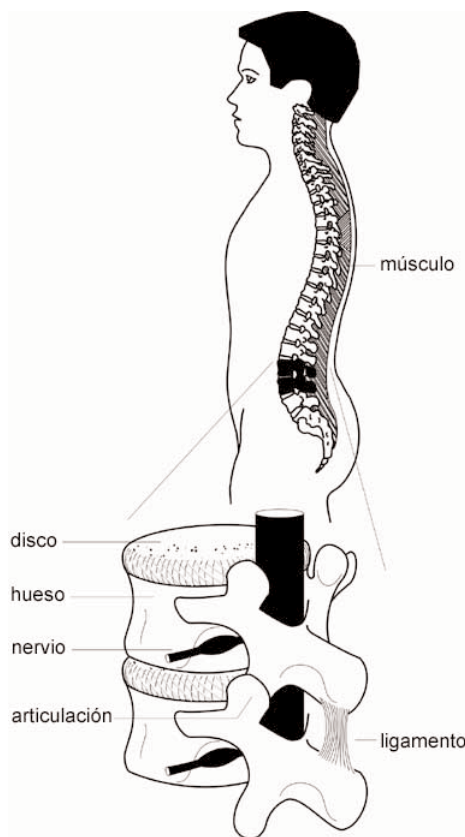
La espalda es una de las partes más fuertes del cuerpo. Está compuesta de diferentes partes, incluyendo huesos, articulaciones, ligamentos, discos, músculos y nervios. El dolor de espalda puede empezar en cualquiera de estas áreas.

Huesos: Los huesos de la espalda se llaman vértebras.

Articulaciones: Una articulación se forma donde se juntan las vértebras. Estas articulaciones permiten que la columna vertebral se doble y se mueva. Las articulaciones pierden parte de su capacidad para moverse a medida que se envejece.

Ligamentos: Los ligamentos son bandas fuertes que ayudan a mantener los huesos unidos. Cuando los ligamentos se halan o se estiran, esto se llama una torcedura.

Discos: Los discos están compuestos de muchas capas de tejidos como los de los ligamentos, con un centro blando como un gel llamado núcleo. Los discos están diseñados para aguantar mucha presión y actuar como amortiguadores. Sin embargo, el envejecimiento puede hacer que los discos se estiren o sufran torceduras bajo presión. Cuando los discos se hinchan o sufren torceduras pierden parte de su capacidad para servir de amortiguadores y proveer estabilidad. Aunque esto puede ser muy doloroso, raramente es peligroso.



Músculos: Los músculos que rodean la espalda le dan apoyo y permiten que la persona se mueva. Cuando los músculos se halan, a esto se le llama un tirón muscular.

Nervios: Los nervios llevan mensajes al cerebro y controlan los músculos. Los nervios de la columna vertebral se ramifican desde detrás de los discos y se extienden a otras partes del cuerpo.

¿Qué hace que duela?

La mayoría de los dolores de espalda son el resultado de una lesión o de una irritación de una o más de las partes descritas arriba. En la mayoría de los casos esto se debe a:

- estirarse o torcerse al alzar algo, lo que causa tirones o torceduras de los músculos, ligamentos o discos
- actividades repetitivas como inclinarse o agacharse frecuentemente o posturas poco saludables, tales como sentarse por mucho tiempo o encorvarse
- el envejecer, lo cual hace que los discos se estiren o se tuerzan con mayor facilidad bajo presión. Las lesiones, las actividades repetitivas y el envejecer pueden sobrecargar la espalda y accionar un reflejo que causa que los músculos se aprieten. El dolor, los espasmos musculares y la rigidez aparecen primero en un área pequeña y luego a través de toda la espalda. Puede que el dolor se sienta también en las nalgas, las caderas y las piernas. Cuando este reflejo sucede una y otra vez, es más posible que ocurra el dolor de espalda.

Llame a Kaiser Permanente si . . .

- tiene una pérdida del control de la vejiga o dificultad para empezar o para dejar de orinar
- tiene debilidad en las piernas y/o adormecimiento en el área rectal o genital

¿Qué ayuda a que mi espalda se mejore?

Aunque el dolor de espalda puede volver a ocurrir, hay acciones que usted puede llevar a cabo para disminuir la posibilidad de una recurrencia. El tratamiento para el dolor de espalda incluye una o más de las siguientes cosas: disminuir el dolor, calmar la inflamación, fortalecer los músculos de la espalda y mejorar la postura. Los pasos de abajo le ayudarán a hacer su parte para estimular la recuperación y prevenir que el dolor de espalda vuelva a ocurrir.

Ayuda para el dolor de espalda durante una recurrencia

Una recurrencia del dolor de espalda después de un tirón o de una torcedura requiere de algún tiempo para curarse.

- ❑ Controle el dolor con descanso por uno a tres días, pero demasiado descanso en cama puede en verdad empeorar el dolor de espalda y retrasar su recuperación.
- ❑ Use estiramientos suaves para prevenir la rigidez y disminuir los espasmos y el dolor. Tal vez quiera comentar con su equipo médico qué ejercicios son apropiados para usted.
- ❑ Aplíquese hielo o calor. El hielo ayuda a disminuir la hinchazón y el calor ayuda a que los músculos apretados se relajen. Aplíquese compresas de hielo por 20 minutos alternadamente a lo largo del día por las primeras 24 a 48 horas (o más si los síntomas son fuertes). Si no puede tolerar el hielo solo, piense en alternar el hielo con calor húmedo, tal como en duchas calientes o con una almohadilla caliente.
- ❑ Tome los medicamentos como se le indica. Algunos de los medicamentos comunes son el acetaminofén (tal como el Tylenol) y drogas antiinflamatorias sin esteroides (tales como el Motrin o el Advil). En algunos casos, los medicamentos para el dolor obtenidos con receta pueden ser de ayuda.

Haga que el dolor de espalda no regrese y acelere su recuperación

- ❑ Permanezca activo. Las personas que son físicamente activas usualmente se recuperan más rápidamente y tienen menos problemas de la espalda. El caminar es beneficioso para la mayoría de los dolores de espalda, aunque puede que se recomienden ejercicios más específicos. Es de ayuda si continúa por lo menos con una actividad suave y fácil, siempre y cuando que los síntomas no empeoren. Si los síntomas empeoran, reduzca su nivel de actividad y pida más consejo a su equipo médico en caso de que sea necesario. Es normal experimentar algo de dolor, especialmente al principio. Mantenga su espalda fuerte y flexible.
- ❑ Use buenos mecanismos corporales y posturas saludables. Aprenda a moverse usando buenos mecanismos corporales, de manera que no se lesione al inclinarse, girar a un lado, o al alzar o estirarse para alcanzar algo. Use posturas saludables para sentarse, pararse y dormir.
- ❑ Controle el estrés. No deje que su espalda “lo domine”. El estrés y la preocupación causan tensión muscular y pueden empeorar el dolor. Muchas personas se preocupan de que el dolor de espalda se deba a algo serio, pero usualmente no lo es. Recuerde, si algo duele no siempre quiere decir que le esté causando daño.
- ❑ Mantenga un estilo de vida saludable. Se ha comprobado que el mantener un peso saludable y el dejar de fumar (e incluso el disminuir el consumo de cigarrillos) disminuyen el dolor de espalda y evitan que reaparezca. Hay recursos en Kaiser Permanente que le servirán de ayuda. Para mayor información, pídasela a su equipo médico o visite su Centro de Educación para la salud.



- tiene un dolor de espalda nuevo o aumento del mismo acompañado de una fiebre sin explicación aparente o una infección reciente
- ha tenido cáncer, problemas del sistema inmunológico o si ha estado tomando prednisona, un esteroide (en inglés, prednisone)
- el dolor no se alivia con el descanso o si tiene pérdida de sensación o de fortaleza
- tiene problemas con cambios de estado de ánimo

¿Qué pasa si mi dolor de espalda reaparece?

Aunque la mayoría de los dolores de espalda mejoran dentro de cuatro a seis semanas, es común que el dolor de espalda reaparezca de vez en cuando. El permanecer activos y el modificar las actividades es la mejor manera de tratar un dolor de espalda que reaparezca. Esto ayudará a prevenir que las recurrencias sean tan frecuentes, serias y que duren por mucho tiempo. Una espalda flexible y fuerte es la mejor manera de evitar que la misma sufra de dolor.

¿Debo hacerme rayos X o un MRI (imágenes por resonancia magnética)?

La información que reciban su médico y su equipo médico al hablar con usted acerca de su dolor y al hacer un examen físico es la información más efectiva para tratar su afección. En la mayoría de los casos los rayos X o el MRI no son necesarios. Los rayos X o el MRI pueden ser ordenados por su médico o por otro profesional médico cuando se necesiten para dirigir su cuidado. Su profesional médico comentará el procedimiento con usted y le explicará en detalle cualquier efecto colateral o riesgos posibles.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado.