



Dolor de Espalda



INDICE

1. Introducción	4
2. Epidemiología	6
¿Por qué yo?	6
El dolor de espalda es un problema creciente	8
¿Empeorará con la edad?	9
3. Tipos y causas del dolor de espalda	10
¿Cómo puedo manejar activamente mi vida con dolor de espalda?	10
Estructura de la columna vertebral	12
¿Qué causa el dolor de espalda?	13
4. Diagnóstico	16
La primera visita a tu doctor	16
¿Qué pruebas pueden ayudar al diagnóstico?	19
5. Pasos hacia la libertad	20
Pasos hacia la libertad del dolor	20
Principales consejos para una espalda más fuerte	22
¿La terapia física ayuda?	23
Ejercicios simples para una espalda más sana	24
Programa de Ejercicio Inicial	26
Programa de Ejercicio Intermedio	28
Medicamentos para el Dolor de Espalda	31
Otras formas de tratamiento	33
¿Es necesaria la cirugía?	36
6. Contactos	38
7. Glosario	38

**Este folleto te brinda
indicaciones útiles sobre
las causas y el alivio del
dolor de espalda**

INTRODUCCIÓN

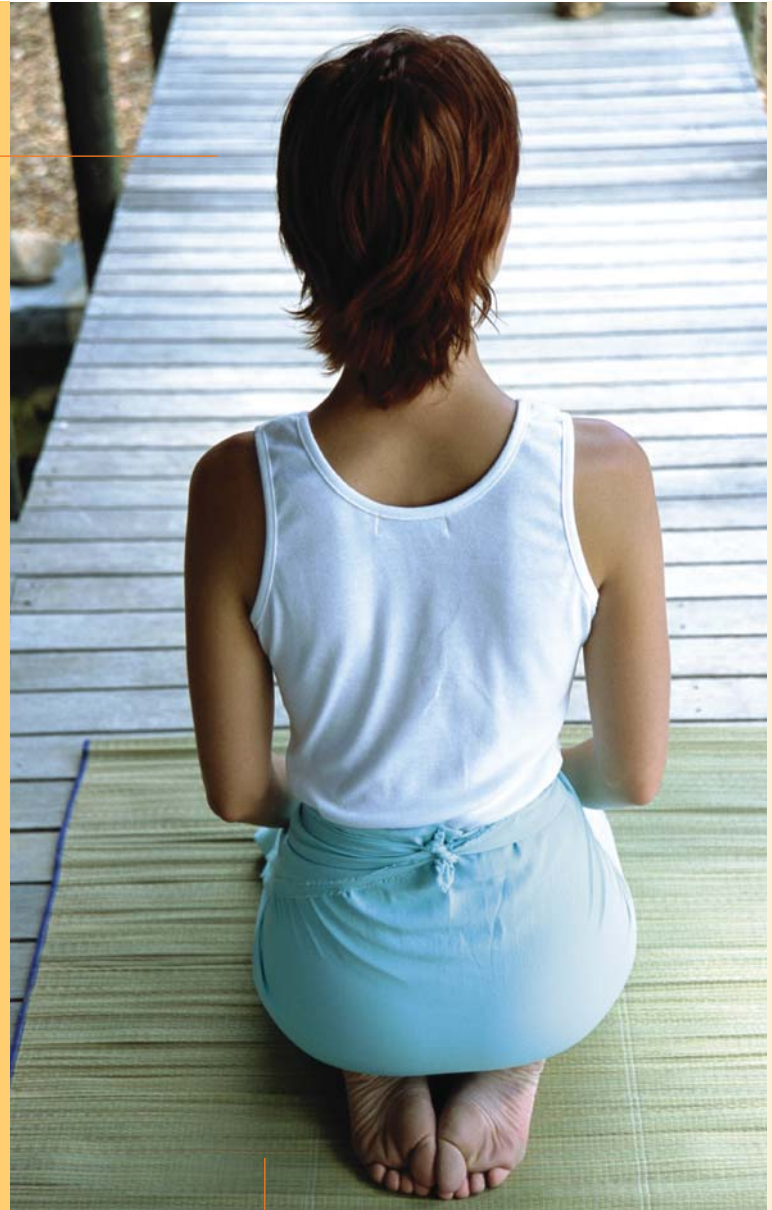
Estimado paciente:

Tu espalda es una estructura compleja. Todos estos huesos, ligamentos, músculos y tendones le proveen gran fortaleza y flexibilidad. Pero cuando algo va mal, pequeños daños pueden causar mucho dolor y molestias. Esto no es sólo muy incómodo, sino que realmente puede afectar tu estilo de vida. El dolor de espalda no sólo limita tu movilidad, sino que también puede impedirte participar en las actividades que disfrutas.

Para muchos de nosotros, el dolor de espalda es un problema recurrente. Puedes sentirte bien la mayor parte del tiempo y repentinamente, quizá sin una razón aparente, tu espalda simplemente deja de estar bien. Esto se debe a que tu columna vertebral es un ins-

trumento delicadamente afinado que participa virtualmente en cada movimiento que tú haces, cada día de tu vida.

Simplemente la mayoría de los casos de dolor de espalda se debe al 'desgaste natural'. Con frecuencia no hay respuestas fáciles. Es posible que tu médico te haya prescrito analgésicos que te ayudarán a corto plazo. Sin embargo, hay mucho que puedes hacer tú para minimizar tu dolor y molestia. Este folleto provee información útil sobre el dolor de espalda, incluyendo ejercicios útiles para fortalecer los músculos de tu espalda, tratamientos alternativos y contactos para mayor información. Si sigues los consejos que te damos aquí, puedes ayudar a prevenir que los problemas se vuelvan a presentar en el futuro.



**Tu columna vertebral
es un instrumento
muy delicado**

¿POR QUÉ YO?



Independientemente de la intensidad de la molestia que estás sufriendo actualmente con tu dolor de espalda ¡no estás solo! Cuatro de cada cinco adultos padecen dolor de espalda en algún momento de sus vidas.

El dolor de espalda ocupa el segundo lugar de las causas por las que las personas consultan a su médico. Sólo el dolor de cabeza es una causa más común de dolor. Únicamente el resfriado común supera al dolor de espalda como una razón para ausentarse del trabajo. No obstante que el dolor de espalda es común y a la vez doloroso, es posible prevenirlo con medidas simples como ejercicio y adoptar nuevas formas de sentarse y ponerse de pie para ayudar a tu espalda a mantenerse flexible.

Tu espalda es importante en el control de la postura aún cuando no te estés moviendo. Es por eso que el dolor de espalda es tan molesto y tan inoportuno. La mayoría de las personas experimentan dolor de intensidad moderada a severa, con el que cualquier movimiento puede ser extremadamente molesto. Es raro que el dolor de espalda sea leve, es más probable que sea muy doloroso e inmovilizante.

Aunque tus problemas pueden haber empezado con una lesión o evento específico, quizá al levantar algo o incluso al estornudar, la mayoría de los casos de dolor de espalda son causados por degeneración a largo plazo. Con mayor frecuencia la causa acumulativa es simplemente el resultado de una mala postura y un estilo de vida sedentario por muchos, muchos años.

**El dolor de espalda
afecta a millones de personas**

EL DOLOR DE ESPALDA ES UN PROBLEMA CRECIENTE

El dolor de espalda no sólo es un gran problema a través de Europa Occidental, sino que es un creciente problema mundial. A lo largo de los últimos 50 años, el número de días de ausencia en el trabajo debido a dolor de espalda se ha elevado diez veces. Esto no refleja realmente un incremento en el número de personas que padecen dolor de espalda, sino más bien nuestro cambio de actitudes y expectativas en el siglo XXI.

El dolor de espalda puede tener mayor probabilidad de aparecer en personas que tienen ciertas ocupaciones. Obviamente las personas con ocupaciones intensamente manuales están en riesgo, pero un trabajo de escritorio también puede exacerbar un problema subyacente de espalda, simplemente porque una mala postura y posiciones al sentarse pueden conducir a problemas de espalda.

El dolor lumbar es una condición con la que puedes aprender a vivir y a manejar en una serie de formas con el fin de evitar y minimizar ataques dolorosos agudos que pueden ocurrir en los años venideros.



¿EMPEORARÁ CON LA EDAD?

La incidencia máxima del dolor de espalda se presenta entre los 40 y los 60 años de edad, aunque es bastante común y está relativamente bien diseminada entre los 16 años y los principios de los 40. Si tu dolor de espalda es un problema recurrente, entonces es más probable que se vuelva más frecuente y más constante con la edad simplemente por el 'desgaste natural'.

A lo largo de los últimos 50 años, el número de ausencias en el trabajo debido al dolor de espalda se ha elevado 10 veces

¿CÓMO PUEDO MANEJAR ACTIVAMENTE MI VIDA CON DOLOR DE ESPALDA?



El dolor de espalda y la molestia en la espalda son un signo de que algo anda mal. Un diagnóstico preciso de tu problema puede ser difícil y requerir de mucho tiempo, pero es importante buscar (y actuar con un] consejo médico. Sin un tratamiento correcto tu problema de espalda podría degenerar y empeorar, dando lugar a dolor crónico que podría persistir por meses, o años.

Aunque es doloroso a corto plazo, el problema necesita un cuidadoso manejo a largo plazo. A menos que tu dolor haya sido causado por una lesión específica (por

ejemplo, lesión deportiva), probablemente sea el resultado de un daño a través del tiempo debido a mala postura en un estilo de vida sedentario, o a través del trabajo.

El tratamiento requiere un equilibrio cuidadoso entre tomar tu medicamento a corto plazo y seguir las recomendaciones de tratamiento, programas de ejercicio, consejos sobre postura y estilo de vida recomendados para ayudar a reducir el riesgo de que el dolor de espalda regrese en un futuro.

El dolor de espalda necesita un cuidadoso manejo a largo plazo

ESTRUCTURA DE LA COLUMNA VERTEBRAL

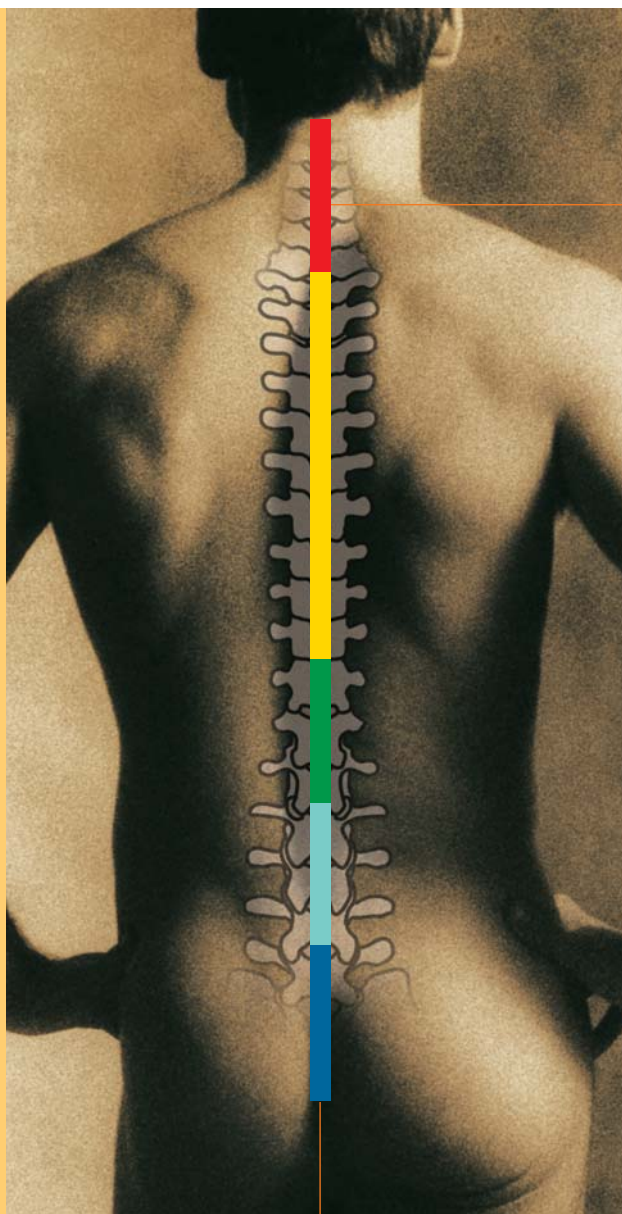
Tu **espina dorsal** [columna vertebral] consta de una serie de vértebras o unidades óseas dispuestas en una estructura vertical conocida como columna vertebral.

La **función** de la espina es doble: debe proveer soporte estructural y permitirnos mover libremente en tres dimensiones (inclinarnos y girar según sea necesario). También sostiene y protege la médula espinal que es el suministro de nervios para el cuerpo.

Como se puede observar en el diagrama, la columna en sí consta en realidad de cinco distintas regiones, que se conocen (de arriba hacia abajo) como:

- espina cervical (rojo)
- espina torácica (amarillo)
- espina lumbar (verde)
- sacro (turquesa)
- cóccix (azul oscuro)

La columna espinal se mantiene en su lugar por ligamentos y músculos. Estos proveen a la estructura general una tremenda fortaleza y flexibilidad. La mayoría de los problemas de espalda se originan en la parte inferior de la espalda [espina lumbar].



¿QUÉ CAUSA EL DOLOR DE ESPALDA?

El **origen** de tu dolor de espalda puede deberse a una serie de razones. Una causa simplemente puede ser tu trabajo. Esto no sólo es cierto si involucra levantar cosas pesadas, sino que también puede deberse a una mala postura sostenida durante muchos meses o años.

El **dolor prolongado** también puede conducir a ansiedad y depresión. El dolor de espalda incluso puede ser un síntoma de depresión, en vez de una causa, una razón más por la cual es importante que te hagan un diagnóstico correcto de tu dolor de espalda. Nuestros pensamientos pueden tener un profundo efecto sobre el estado de ánimo. Un método para manejar el dolor de espalda es usar técnicas de conocimiento que implican el análisis de cambios de estados de ánimo y en los procesos del pensamiento.

La columna vertebral brinda el necesario soporte y permite movernos libremente en 3 direcciones



La mayoría del dolor es causado por músculos, ligamentos y tendones tensos y torcidos. El disco que separa cada vértebra también puede dañarse, dando lugar a la presión de un nervio. Algunas veces los músculos que rodean la lesión sufren un espasmo agudo doloroso, inmovilizando efectivamente tu espalda.

Si el dolor es irradiado hacia abajo de tu pierna, esto se conoce como ciática, causada por la irritación de una o varias raíces del nervio ciático [el principal suministro de nervios de cada pierna] usualmente causado por presión de un disco prominente.

La obesidad también es un factor. Si tienes sobrepeso, incluso sólo de unos cuantos kilos, estás poniendo esfuerzo extra sobre tu espalda. Así que bajar de peso realmente podría ayudar a reducir tu dolor y molestia.

El dolor de espalda también puede ser consecuencia de una predisposición congénita (por ejemplo, escoliosis). El dolor de espalda también puede ser causado por un evento o accidente específico:

- Un accidente de trabajo
- Un esfuerzo o lesión relacionado con deportes
- Una caída o golpe en la espalda
- Levantar cosas en forma incorrecta
- Jardinería

El dolor también puede deberse simplemente a la edad, el resul-

tado de degeneración a largo plazo debido a toda una vida de malos hábitos:

- Mala postura
- Sentarse sin respaldo
- Trabajo de escritorio sedentario
- Falta de ejercicio
- Zapatos inestables

Igual que como el dolor puede aparecer repentinamente sin razón aparente – también puede desaparecer sin tratamiento.

Diferentes personas sienten el dolor de diferente forma. Tu respuesta al dolor es afectada por factores sociales, culturales y psicológicos. Por ejemplo un chamán puede caminar sobre carbones calientes porque está social, cultural y psicológicamente programado para minimizar la percepción del dolor. ¡La mayoría de nosotros no tenemos la misma respuesta!

Lo importante es recibir un correcto diagnóstico acerca de tu dolor de espalda



LA PRIMERA VISITA A TU DOCTOR

La **zona lumbar** es el sitio más común del dolor de espalda porque es el área de tu espalda que soporta la mayor parte del peso y tensión. Sin embargo, diagnosticar la causa de tu dolor y molestia no es una tarea fácil. Tu médico examinará tu espalda para determinar en donde se encuentra el dolor, que grado de movilidad tienes sin dolor y si tienes espasmo muscular o no.

Es difícil hacer un **diagnóstico preciso** de la causa de tu dolor y molestia porque puede haber un gran número de razones. Establecer y valorar la historia de tu dolor de espalda también es un factor de diagnóstico muy importante. Las preguntas comunes que te podría hacer tu doctor incluyen:

¿Cuándo empezó el dolor? ¿Qué tan severo es? Es posible que te pidan que califiques el dolor en una escala del 1 al 10.

¿Qué lo precipitó? ¿hubo una lesión o se presentó espontáneamente?

¿Se queda en la espalda o se mueve hacia abajo por la pierna? De ser así, ¿qué tan lejos?

¿Qué cosas alivian el dolor y cuáles lo empeoran?

¿Hay alguna pérdida de control de la vejiga o de los intestinos?



Tu **médico** también te hará un examen físico. Las pruebas comunes que ayudan al diagnóstico, incluyen:

Sensibilidad al tacto hasta palpación sobre la espina lumbar

Prueba de elevación de la pierna – que implica simplemente enderezar tus piernas

Signos de debilidad en las extremidades inferiores

Pruebas de reflejos en las articulaciones de tobillo y rodillas

Signos de entumecimiento y debilidad en los pies

Otros síntomas que tu médico podría estar buscando son de ansiedad o depresión, así que posiblemente también valorará tu estado de ánimo y cómo está afectando a tu dolor de espalda.

Es posible que **no se necesiten pruebas adicionales** en las primeras etapas, ya que la prescripción de un analgésico para aliviar el dolor y las molestias combinada con unos cuantos ajustes a tu estilo de vida, tratar de bajar de peso y adoptar un régimen simple de ejercicio pueden ayudar, en conjunto, a aliviar tu dolor de espalda.



Es posible que **tu médico** quiera hacer una evaluación más profunda de tu problema realizando una serie de pruebas, algunas de las cuales se harán en el hospital local o en el consultorio de otro especialista.

Los rayos-X son 'transparencias' fotográficas producidas por medio de radiación electromagnética – un procedimiento indoloro que puede ayudar a los médicos a ver si hay alguna degeneración en las vértebras de la zona lumbar de tu espalda. Los rayos-X muestran

¿QUÉ PRUEBAS PUEDEN AYUDAR AL DIAGNÓSTICO?

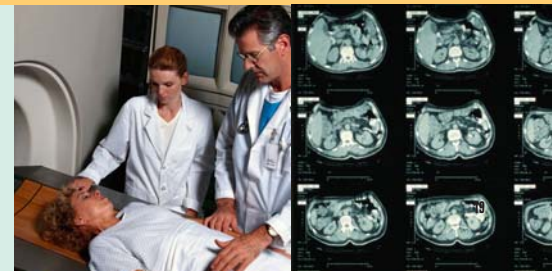
los huesos, pero ningún otro tejido, por lo que son particularmente útiles para identificar fracturas.

Las Imágenes de Resonancia Magnética (IRM) utilizan ondas magnéticas y de radio que crean extraordinarias imágenes generadas por computadora. El efecto general muestra una representación visual de 'rebanadas' de la espina exactamente a través del área afectada. Las imágenes resultantes pueden mostrar cualquier anomalía en los tejidos blandos como nervios y ligamentos o verificar daños en los discos o problemas óseos.

Las exploraciones TAC (Tomografía Asistida por Computadora) son como una combinación de Rayos-X y exploración de IRM porque muestran el tejido óseo al mismo tiempo que el tejido blando.

Esta prueba también puede mostrar 'rebanadas' justo a lo largo de la espina, permitiendo que cada sección sea examinada por separado. Las imágenes de exploración pueden mostrar problemas de discos y degeneración ósea, pero con frecuencia no son tan claras como los rayos-X o las exploraciones IRM.

Electromiograma (EMG) Un electromiograma prueba la función de las raíces nerviosas y la forma en que los nervios afectan la función muscular. La presión sobre los nervios o los daños en los nervios cambian la forma en que éstos transmiten señales que se reflejan en las reacciones musculares.



PASOS HACIA LA LIBERTAD DEL DOLOR



Practicamente
cada ejercicio te
será útil

Hay muchos tipos de terapia que posiblemente desearás probar para ayudar a aliviar tu dolor de espalda, incluyendo tomar medicamentos. Sólo en algunos casos la cirugía es conveniente o benéfica. Es más probable que te exhorten a hacer ejercicio o a que busques la ayuda o consejo de un quiropráctico o rehabilitador físico. A algunas personas les funcionan bien los métodos holísticos como: masaje, yoga, acupuntura, terapia de relajación o técnicas de control mental. No hay una respuesta simple y es posible que encuentres que probar con una serie de terapias es el método más efectivo para ti, siempre trabajando en estrecha cooperación con tu médico.

El ejercicio puede minimizar los problemas con tu dolor de espalda porque hace que los músculos de tu espalda, estómago, caderas y muslos sean más fuertes y más flexibles. Virtualmente cualquier actividad física será benéfica, incluso sacar a pasear al perro. A algunas personas les gusta mantenerse en buena condición a través de actividades recreativas como caminar, correr, andar en bicicleta y nadar. También hay ejercicios específicos que puedes hacer por unos cuantos minutos cada día, que realmente harán una diferencia para tu espalda y tu vida. A continuación se presentan ejemplos, pero asegúrate de que los ejercicios que elijas sean recomendados por tu médico o terapeuta.



PRINCIPALES CONSEJOS PARA UNA ESPALDA MÁS FUERTE

Tener cuidado extra en tu rutina diaria realmente puede beneficiar tu espalda. A continuación presentamos algunas ideas inteligentes para ayudar a tu espalda a mantenerse en buena forma.

Párate bien. Al estar de pie conserva una posición en la que tu espalda no haga un esfuerzo indebido. Si debes permanecer de pie por períodos prolongados, prueba flexionando tu espalda de vez en cuando para ayudar a mantener tus músculos flexibles.

Siéntate bien. Elige un asiento con buen soporte para la parte baja de tu espalda o coloca un cojín o toalla enrollada en la parte pequeña de tu espalda para mantener su curvatura normal. Trata de mantener tus caderas niveladas.

Levanta carga correctamente. Deja que tus piernas hagan el trabajo. Muévete erguido hacia arriba y hacia abajo. Mantén tu espalda recta y sólo dobla las rodillas. Sostén la carga cerca de tu cuerpo. Evita cargar y torcerse simultáneamente.

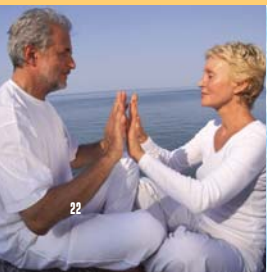
Duerme bien. Acuéstate sobre un colchón firme. Usa una almohada para apoyar, pero evita mantener tu cuello a un ángulo demasiado grande.

¿LA TERAPIA FÍSICA AYUDA?

Terapia física se refiere a un grupo de tratamientos que incluyen masaje, ultrasonido, electroestimulación, aplicaciones de calor y frío y fortalecimiento muscular. Un terapeuta físico sabrá los grupos de tendones, huesos y músculos que participan en tu dolor y puede enseñarte ejercicios de estiramiento para liberar espasmos y fortalecer músculos. Si te recomiendan terapia física, tu plan podría incluir:

- Modalidades – tratamiento alternado de calor y frío, masaje y estimulación eléctrica
- Tonificación – que va desde un corsé simple hasta un chaleco corporal de plástico rígido
- Entrenamiento de flexibilidad y fortalecimiento – se logra por medio de ejercicios, corrección de postura, estiramiento, etc.
- Terapia en piscina – alivia la presión espinal mediante la disminución de la gravedad que provee el soporte del agua
- Instrucción de postura – aprender como pararse

La tracción puede aliviar la presión causada por compresión de discos y, por lo tanto, reducir el dolor. Existen muchos diferentes tipos de artículos en el mercado - pero habla con tu médico o terapeuta antes de usar uno.



EJERCICIOS SIMPLES PARA UNA ESPALDA MÁS SANA



Los estudios científicos demuestran que las personas que hacen ejercicio regularmente tienen menos problemas con su espalda. El ejercicio ayuda a fortalecer los músculos que soportan la columna. También fortalece los músculos abdominales, brazos y piernas que, en conjunto, reducen la tensión en la espalda. Los ejercicios de estiramiento pueden reducir el espasmo muscular. También puede ayudar cualquier ejercicio aeróbico que haga que tu corazón bombee más rápido, porque durante el ejercicio se liberan endorfinas [los analgésicos naturales del cuerpo] y ayudan a reducir el dolor. Sin embargo, debes consultar a tu médico y asegurarte que tu espalda tenga un apoyo al estirar los músculos abdominales

Hacer ejercicio regularmente con el fin de restaurar la fortaleza de tu espalda y con ello retornar gradualmente a realizar las actividades cotidianas son importantes para tu completa recuperación. Es posible que tu médico o terapeuta físico te recomiende hacer ejercicio durante 10 a 30 minutos al día, de 1 a 3 veces al día durante tu recuperación inicial. Pueden sugerirte algunos de los siguientes ejercicios.

Cada ejercicio aeróbico que haga que tu corazón late más rápido sirve



PROGRAMA
DE EJERCICIO
INICIAL



Movimiento de tobillos – Recuéstate sobre tu espalda. Mueve los tobillos hacia arriba y hacia abajo. Repítelo 10 veces.

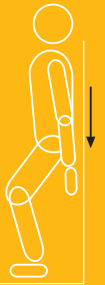


Deslizamiento de talones – Recuéstate sobre tu espalda. Dobla y estira lentamente la rodilla. Repítelo 10 veces.



Contracción abdominal – Recuéstate sobre tu espalda con las rodillas dobladas y las manos descansando sobre la parte inferior de tus costillas. Contrae los músculos abdominales para apretar las costillas para abajo hacia tu espalda. No contengas la respiración. Sostén durante 5 segundos. Relájate. Repítelo 10 veces.

Sentadillas en la pared – Párate de espaldas y recargado contra la pared. Adelanta tus pies a 12 pulgadas de tu cuerpo. Mantén los músculos abdominales apretados mientras doblas lentamente ambas rodillas 45 grados. Sostén durante 5 segundos. Regresa lentamente a la posición erguida. Repítelo 10 veces.



Elevación de talones – Párate con el peso distribuido uniformemente en ambos pies. Eleva y baja lentamente los talones. Repítelo 10 veces.



Elevaciones rectas de las piernas – Recuéstate sobre tu espalda con una pierna recta y una rodilla doblada. Aprieta los músculos abdominales para estabilizar la espalda baja. Eleva lentamente la pierna recta alrededor de 6 a 12 pulgadas y sostén por 1 a 5 segundos. Baja la pierna lentamente. Repítelo 10 veces.



10 - 30 minutos al día
1 a 3 veces diarias



PROGRAMA
DE EJERCICIO
INTERMEDIO

Estiramiento de una sola rodilla al pecho – Recuéstate sobre tu espalda con ambas rodillas dobladas.

Sostén por detrás de la rodilla la pierna que tengas arriba y lleva tu rodilla hacia tu pecho. Sostén durante 20 segundos.

Relájate. Repítelo 5 veces con cada pierna.



Estiramiento del tendón de la corva – Recuéstate sobre tu espalda con las piernas dobladas.

Sostén por detrás de la rodilla la pierna que tengas arriba. Estira lentamente tu rodilla hasta que sientas el estiramiento en la parte posterior del muslo. Sostén durante 20 segundos. Relájate. Repítelo 5 veces de cada lado.



Deslizamiento por la pared – para fortalecer los músculos de la espalda, cadera y piernas. Párate con la espalda contra una pared y los pies separados al ancho de los

hombros. Deslízate hacia abajo en una sentadilla con las rodillas dobladas a alrededor de 90 grados. Cuenta hasta cinco y deslízate de regreso hacia arriba por la pared. Repítelo 5 veces.

Sentado parcial – para fortalecer los músculos del estómago. Recuéstate sobre tu espalda con las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso. Eleva del piso lentamente tu cabeza y hombros y alcanza con ambas manos tus rodillas. Cuenta hasta 10. Repítelo cinco veces.

Ejercicios – para reducir la tensión en tu espalda. Recuéstate sobre tu espalda con las rodillas dobladas y los pies planos sobre tu cama o el piso. Eleva las rodillas hacia tu pecho. Coloca ambas manos detrás de tus rodillas y jala suavemente tus rodillas lo más cerca que puedas de tu pecho. No levantes la cabeza. No estires las piernas conforme las bajas. Empieza con cinco repeticiones varias veces al día.





El objetivo de tomar analgésicos es proveer un rápido y efectivo alivio del dolor junto con otros tratamientos que tu médico o especialista te recomienden para ayudarte a recuperar tu movilidad y regresar a la vida normal. Tu doctor puede prescribirte medicamentos que requieren receta médica. Si estás tomando medicamentos recomendados por tu farmacéutico, asegúrate de hacerlo después de consultar a tu médico.

Los compuestos de aspirina son analgésicos que no requieren receta médica que pueden ayudarte a aliviar dolores menores y dolor de espalda trabajando directamente en el sitio de tu dolor. Un efecto secundario potencial con el uso frecuente es el desarrollo de problemas estomacales.

MEDICAMENTOS PARA EL DOLOR DE ESPALDA

El paracetamol también está disponible sin receta médica y trabaja relativamente rápido para aliviar el dolor. Es suave para el estómago, así que puede ser preferible para ayudarte a pasar el día durante un episodio prolongado de dolor de espalda.

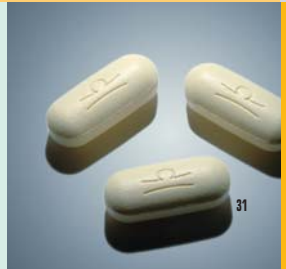
Los AINEs [Antiinflamatorios No Esteroides] incluyen analgésicos que no requieren receta médica como el ibuprofeno, aunque un número mucho mayor de AINEs está disponible bajo prescripción médica. Son muy eficaces para reducir el dolor asociado con tensión muscular e inflamación, bloqueando la respuesta inflamatoria en las articulaciones.

Los medicamentos de acción central para el dolor trabajan de una manera diferente mediante la supresión de las señales de dolor dentro del sistema nervioso cen-

tral. La potencia y duración de la acción varían con cada medicamento. Estos poderosos analgésicos trabajan sobre el centro del dolor del cerebro y con frecuencia son prescritos por los médicos para proveer un alivio más potente que el que ofrecen los medicamentos que no requieren receta médica.

Los analgésicos combinados, que contienen más de un analgésico son útiles porque trabajan de dos o más formas para mejorar el alivio del dolor y reducen los efectos secundarios mediante una menor ingestión del ingrediente activo que cualquiera de los analgésicos tomado solo. Pueden trabajar en diferentes sitios – tanto dentro del sistema nervioso como en el sitio del dolor. O también pueden trabajar a diferentes velocidades para ofrecer un alivio de rápida acción y duradero.

El objetivo es aliviar el dolor de forma rápida y efectiva combinando medicamentos con otro tipo de tratamientos



Los relajantes musculares ayudan a aliviar el dolor relajando los espasmos musculares. También pueden causar somnolencia, por lo que con frecuencia sólo se prescriben por 3-4 días.

Los antidepresivos alivian el estrés emocional que puede asociarse con el dolor de espalda. Tu médico también puede prescribir antidepresivos para ayudarte a regresar a tu rutina de sueño normal.

Tu médico te hablará sobre los medicamentos para el dolor más adecuados para ti.



OTRAS FORMAS DE TRATAMIENTO

Un método multidisciplinario para aliviar el dolor de espalda rendirá frutos. Un programa de ejercicios diseñado por un fisioterapeuta para tu problema en particular podrás seguirlo en los años venideros. Otros miembros de tu 'equipo' que te ayudarán en el camino de la recuperación pueden incluir un cirujano ortopedista o un neurocirujano, un reumatólogo especializado en enfermedades inflamatorias de las articulaciones y un psicólogo que te ayudará a superar los problemas mentales. Otras opciones de tratamiento especiales que posiblemente querrás considerar, incluyen:

La osteopatía es un sistema de diagnóstico y tratamiento con énfasis principal sobre la integridad estructural y funcional del cuerpo. La osteopatía reconoce

Un método multidisciplinario para aliviar el dolor de espalda rendirá frutos



que gran parte del dolor y las molestias parten de anomalías de la estructura corporal y lo contrarresta a través de la manipulación y ejercicio para mejorar la postura y la función.

La quiropráctica es una ciencia de la salud que enfatiza la importancia de mantener la integridad estructural del cuerpo que no utiliza medicamentos ni cirugía. Muchas personas que padecen dolor de espalda encuentran útil consultar al quiropráctico para vivir con su problema de espalda.

El masaje tiene el potencial de relajar la mente y el cuerpo. Puede ser muy benéfico para quienes padecen dolor de espalda debido a su efecto vigorizante y estimulante. Existen muchos tipos de masaje diferentes, y tu terapeuta físico te aconsejará sobre el que podría ser mejor para ti.

La psicoterapia puede ser beneficiosa en el dolor de espalda. Puesto que el dolor de espalda puede ser muy debilitante, puede deprimirte fácilmente. Los psicoterapeutas ayudan atendiendo la depresión / ansiedad que puede estar afectándote debido a tus problemas de espalda.

La terapia cognitiva identifica las dificultades causadas por tu dolor de espalda y sugiere ajustes en tu vida y estilo de vida, ayudándote a desarrollar habilidades para

superar la ansiedad, depresión, alteración del sueño, estrés, etc. La investigación sugiere que la terapia cognitiva puede ser más efectiva que muchas otras formas de psicoterapia.

La acupuntura provee alivio para el dolor a través de la inserción de agujas en diversos puntos del cuerpo. Este tratamiento oriental altamente especializado ha identificado puntos unidos por 'canales' o 'meridianos' y se usan para dispersar 'bloqueos'. Muchas personas se han beneficiado con la acupuntura y está teniendo una aceptación más extensa en occidente.



¿ES NECESARIA LA CIRUGÍA?



Se consciente de cuidar
tu columna vertebral
así como de mantener
una buena postura

La cirugía no es necesaria en la vasta mayoría de los casos, pero se puede realizar una serie de operaciones en la espina lumbar para aliviar el dolor y molestias causados por ciertos problemas de espalda.

El dolor de piernas puede ser causado por presión sobre el nervio ciático y con frecuencia se puede curar con cirugía para quitar la presión sobre el nervio.

El dolor en la zona lumbar podría deberse a degeneración de discos o a una ligera inestabilidad de la espina lumbar. Una operación típica para remediar esto sería una fusión quirúrgica, en donde dos o más vértebras se fusionan entre sí con injertos óseos y/o pequeñas varillas metálicas.

En caso necesario, tu doctor te referirá con un especialista que podrá diagnosticar si una cirugía sería benéfica en tu caso particular. En todas las cirugías existen riesgos, que te explicará tu cirujano. También es importante estar consciente de que todavía tendrás que cuidar tu espina una vez que te hayas recuperado de tu operación con ejercicios regulares y teniendo cuidado de mantener una buena postura.



Los grupos de auto-ayuda son una excelente forma de conocer otras personas que sufren de dolor de espalda y pueden proporcionar grandes cantidades de información útil y ayuda. Tu médico podrá indicarte algunos grupos que existan en tu área. Las organizaciones de beneficencia y sitios web relacionados con dolor de espalda podrán ayudarte a encontrar grupos de apoyo en tu área.

Los sitios de Internet tienen mucha información útil sobre toda clase de condiciones médicas y puesto que el dolor de espalda es una de las condiciones médicas más comunes, encontrarás valiosa información con un solo toque de tus dedos. A continuación se presentamos algunos sitios web útiles para que pruebes:

www.medbroadcast.com

Buena fuente de información básica

www.lowbackpain.com

60,000 visitantes al mes en esta página

www.holistic-online.com

Muchas ideas para tratamientos alternativos

Abdomen

Se refiere al área corporal que incluye el estómago, intestinos y otros órganos digestivos

Acupuntura

Terapia que usa agujas finas para controlar los flujos de energía corporal

AINE

Antiinflamatorio No Esteroideo – una medicina que alivia los síntomas de inflamación – dolor, enrojecimiento, calor e hinchazón

Analgésico

Que alivia el dolor

Antiinflamatorio

Reduce la inflamación que causa dolor

Articulación

Un lugar en donde se juntan dos o más huesos. Las articulaciones permiten que el cuerpo se doble y se mueva

Cartílago

Un tejido duradero que protege los extremos de los huesos para prevenir choque

CatScan (CT Scan)

Exploración computarizada que usa una serie de imágenes de sección transversal que pueden revelar problemas de huesos y discos

Ciática

Dolor a lo largo del nervio ciático que corre hacia abajo de la parte posterior de la pierna. Usado con frecuencia para describir síntomas de las piernas

Degeneración de disco

Pérdida de la integridad estructural y funcional de un disco

Diagnóstico

Identificación de una enfermedad o cambio en el cuerpo de una persona

Disco

Un cojín cartilaginoso que se encuentra entre las vértebras de la columna espinal.

Dolor lumbar no específico

Nombre que se da algunas veces al dolor causado por el daño a los músculos y ligamentos dentro y alrededor de las vértebras lumbares

Electromiograma

Una herramienta de diagnóstico utilizada para valorar problemas de espalda que prueba el estado de los músculos que soportan la espina

Endorfinas

Neurotransmisores que se presentan naturalmente en el cerebro que tienen propiedades de alivio del dolor

Espasmo

Contracción repentina y/o persistente de los músculos de la espalda que pueden causar dolor inmovilizante

Exploración IRM

Las Imágenes de Resonancia Magnética utilizan fuerzas magnéticas y ondas de radio para producir imágenes generadas por computadora que se pueden usar para ayudar al diagnóstico

Inflamación

Una respuesta local caracterizada por dolor, enrojecimiento, calor e hinchazón que se producen cuando los tejidos corporales son lesionados o afectados por una enfermedad

Ligamento

Bandas de tejido fibroso que unen los huesos en una articulación

Ortopedia

Rama de la medicina que trata los problemas del esqueleto

Osteopatía

Un sistema de tratamiento de los problemas de articulaciones por medio de manipulación

Pronóstico

Una valoración del curso futuro esperado y resultado de una enfermedad

Psicólogo

Un especialista en la mente y el comportamiento

Quiropráctica

Ajuste por manipulación manual del área musculoesquelética del cuerpo que está funcionando inadecuadamente

Radiografía

Rayos-X y placas

Radiólogo

Un doctor que interpreta una placa o rayos-x

Rayos-X

Un procedimiento de diagnóstico que produce una fotografía en blanco y negro de las estructuras óseas. Es particularmente útil en el diagnóstico de daño vertebral

Síntoma

Un cambio en el cuerpo y en la forma en que funciona, usualmente indicando enfermedad o lesión

Sistema Nervioso Central

Parte del sistema nervioso que consta de cerebro y médula espinal y que supervisa y coordina la actividad del sistema nervioso completo

Tendón

Una banda de tejido que conecta un músculo con un hueso

Terapia cognitiva

Tratamiento que implica un enfoque en los procesos del pensamiento y el método mental del individuo para la percepción y manejo del dolor

Terapia física

Uso de medidas físicas para fortalecer el cuerpo y restaurar la función después de enfermedad o lesión

Producido por Grünenthal