

## DOLOR CIÁTICO: PREVENCIÓN

# CUANDO CADA PASO DUELE

La ciatalgia se distingue por dolor que irradia desde la cara posterior de la pelvis y de extiende a lo largo de muslo, practicar la higiene de columna es una vía de prevención



Dr. José Antonio González Rincón  
**TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA**  
cipejagr@hotmail.com

Cuántas veces en la consulta de atención médica escuchamos expresión “¡Tengo ciática!” por parte del paciente. ¿Realmente entendemos lo que nos quiere decir el paciente? ¿A qué se refiere el personal médico cuando le dice al paciente “usted tiene ciática”? ¿Se interpreta igual este término entre distintas especialidades o entre médicos de la misma especialidad?

Al escuchar este término viene a nuestra mente un dolor en una de nuestras extremidades inferiores con o sin dolor en región lumbar, fijo o que se corre.

Existen en la literatura médica algunos términos como ciatalgia, síndrome radicular, radiculopatía, síndrome radicular lumbosacro, dolor radicular, atrapamiento o irritación de raíz nerviosa. Al interpretar estos términos se entiende que esta situación está condicionada por una compresión de una raíz espinal.

Al buscar este término por definición etimológica, encontramos que ciática se origina de sciatic, derivada del latín *Sciaticus*; y del griego *ischia-dikos*, que significa perteneciente al nervio o vena ciáticos o localizado cerca de ellos.



Ciatalgia es una palabra compuesta por sciatic y algia, esta última derivada, del griego algos que significa dolor, por lo tanto, se traduce como dolor en el trayecto del nervio ciático.

### Proceso de definición

Entre 1934 y 1937 se atribuyó a la ciática como consecuencia de una hernia de disco espinal al encontrar restos del núcleo pulposo en el canal medular que se encontraba irritando la raíz y producía la sintomatología. Por lo que propusieron la definición como un dolor profundo, localizado en la región glútea, que irradia en sentido inferior por la cara posterior del muslo por el aspecto posterolateral de la pierna y ocasionalmente en el borde lateral del pie y en el primer dedo del pie, incrementando al toser, estornudar, flexión del tronco y el decúbito ventral.

A partir de dichas descripciones, en la actualidad la interpretación que se da a este término está asociada principalmente a la hernia de disco lumbar o al conducto lumbar estrecho, olvidando las causas fuera de la columna que lo pueden condicionar o simularlo como por ejemplo el síndrome del piramidal, síndrome articular sacroiliaco y al síndrome articular posterior.

El término ciática describe un síntoma que hace referencia a una condición de dolor, originado en la cara posterior de la pelvis que se irradia por el borde posterior y/o lateral del muslo, que puede abarcar por debajo de la rodilla hasta la pierna y/o planta del pie y dedos. Y, de acuerdo a sus características -fenómenos acompañantes, condicionantes, atenuantes y maniobras especiales-, puede ser condicionado por causas dentro de la columna vertebral o fuera de ésta.

Para la prevención del dolor de la ciática es bien importante practicar la higiene de columna, que es el conjunto de normas cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento, y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger princi-

palmente la columna vertebral al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

Al aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada se disminuirá el riesgo de sufrir de dolores de espalda. El fin de la higiene postural es reducir y prevenir la carga y daños en la columna vertebral en actividades comunes, a continuación algunos ejemplos.

### Al estar acostado

La mejor posición para dormir es boca arriba, ya que boca abajo se modifica la curvatura lumbar de la columna, además de que causa presión sobre el corazón y para poder respirar debe girar el cuello y mantener esta posición durante muchas horas.

También se puede dormir ligeramente de costado, por ejemplo, si es sobre el lado izquierdo de su cuerpo debe flexionar ligeramente la cadera y rodilla derecha, manteniendo la pierna izquierda estirada, girando los hombros y adoptando la forma de su cabeza a la almohada, de modo que la cabeza y cuello queden en relación a la columna. Para compensar y evitar que la cadera derecha descienda, es recomendable introducir entre ambas piernas, una almohada, de modo que quede ubicada a nivel de las rodillas.

### Al estar sentado

Para mantener esta postura se deben tomar en cuenta factores como la altura y el respaldo de la silla, los movimientos a realizar al estar sentado y la ubicación de las herramientas a utilizar. Con respecto a la altura de la silla, debe asegurarse de apoyar bien los pies al suelo y mantener las rodillas a nivel de la cadera. El respaldo debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura

lumbar, preferible que sea de un material suave que brinde comodidad. Además la rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno.

Si su trabajo exige estar sentado, trate de levantarse y caminar cada 50 minutos por un espacio de al menos cinco minutos. Si trabaja frente a una computadora, es importante que ésta esté frente a los ojos, a una distancia de 45 centímetros, aproximadamente, y debe poderse orientar e inclinar, el teclado debe estar a nivel de sus codos.

Es preferible que la iluminación sea lo más natural posible y se debe evitar el brillo o reflejos en la pantalla. Los objetos de uso frecuente como el teléfono, deben quedar a la distancia de sus brazos, de manera que no realice una extensión o un giro para poder acceder a ellos.

### Levantamiento y cargas de peso

A la hora de levantar una carga, si ésta se encuentra a una altura menor en el suelo, la manera correcta de levantarla será agachándose con rodillas flexionadas y los pies ligeramente separados y espalda recta. Cuando agarre la carga, manténgala cerca de su cuerpo y levántese estirando las piernas manteniendo la espalda recta. Cuando se trate de transportar bolsas pesadas o similares, por ejemplo en compras, distribuya el peso equitativamente en ambos brazos.

### Barrer y limpiar el suelo

Para barrer o limpiar el suelo debe sujetar el instrumento entre el nivel del pecho y la cadera, al realizar el movimiento trate de moverlo cerca de sus pies y realice el movimiento sólo moviendo los brazos, sin girar la cintura, de esta manera no lastimará la columna.

### Planchar ropa y lavar platos

Al ejecutar estas actividades domésticas, lo más importante que debe tener en cuenta es que la mesa de planchar y el fregadero deben estar a la altura de su ombligo, así la columna no tendrá que flexionarse. Además, es recomendable que utilice un descansapies (tipo banco o grada pequeña) y alterne un pie tras otro.

### Alcanzar objetos elevados

Cuando se trata de alcanzar objetos que se encuentran a nivel mayor que nosotros, se debe utilizar una grada o escalera para poder llegar hasta el objeto, debe evitar hacer un estiramiento exagerado de la columna. Si al realizar la extensión normal de los brazos, por arriba del hombro, no llegamos al objeto, entonces debemos recurrir a la escalera o grada.

### Más recomendaciones

Otra medida de prevención es mantener un adecuado peso y masa corporal ya que con esto disminuimos la presión sobre la articulación entre las vértebras y discos lumbares, así como de las articulaciones de la columna con la pelvis. Evitar el consumo excesivo de alcohol, tabaco y drogas, esto disminuye la irritación química del nervio.

Estas recomendaciones pueden ser aplicadas tanto por personas sanas como personas enfermas, ya que su fin es prevenir lesiones y en el caso de que ya exista un padecimiento o dolor, su fin es disminuir la limitación. Lo importante es que aprenda a protegerse y adopte posturas adecuadas para que sus actividades cotidianas sean realizadas de la mejor manera posible. ■

Dr. José Antonio González Rincón, Traumatología y ortopedia  
Cédula profesional: 5084256, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo; Cédula de especialidad: 7342886, Universidad Nacional Autónoma de México  
Centro Médico Navarrete, Teléfono: (662) 216-1492

