

Dolor Lumbar



Casi todas las personas experimentarán dolor de espalda en algún momento de sus vidas. cuando esto ocurra, muchas actividades diarias se vuelven difíciles de hacer.

El dolor de espalda varía de una persona a otra. Puede variar de leve a grave. Puede ser de corta duración o de larga duración. Sin embargo, el dolor lumbar generalmente mejora por sí sola al cabo de unas semanas.

¿Cuáles son algunas de las causas comunes de dolor de espalda baja o lumbar?

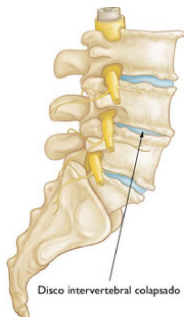
El dolor de espalda es a menudo causada por una lesión. El simple hecho de envejecer también juega un papel en muchas condiciones de la espalda.

El dolor de espalda puede ser causado por muchas cosas. Algunas causas comunes se enumeran aquí.

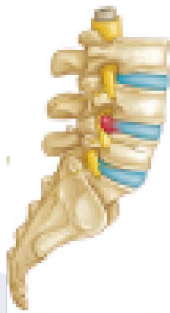
Esguinces y torceduras. Una de las causas más comunes de dolor de espalda es el dolor muscular de la hiperactividad. Los músculos y las fibras del ligamento pueden estar sobre estirados o lesionados.



Disco herniado. Un disco intervertebral se hernia cuando su centro gelatinoso empuja contra el anillo exterior. Cuando el disco herniado sobresale hacia el canal espinal puede ejercer presión sobre los nervios sensibles causando dolor.



La degeneración del disco. Con la edad, los discos intervertebrales comienzan a encogerse. En algunos casos, pueden colapsar completamente y causar que los huesos se rocen entre sí. El resultado es dolor y rigidez. Esto también se conoce como la osteoartritis o la espondilosis.



¿Cómo se trata el dolor de espalda baja?

El tratamiento se centra en aliviar sus síntomas.

En muchos casos, una combinación de tratamientos será suficiente para que se pueda realizar todas las actividades que se quiera hacer.

Cambios de actividad. Algunas personas encuentran que tomar descansos durante el día ayuda a aliviar el dolor. Sin embargo, es importante evitar estar sentado durante largos períodos de tiempo. Su médico puede ayudar a ajustar sus niveles de actividad para acelerar su curación.

Los medicamentos. La aspirina o acetaminofeno pueden aliviar el dolor. Medicamentos anti-inflamatorios no esteroideos reducen la inflamación y el dolor. Los esteroides, tomados por vía oral o por inyección, producen una alta dosis de medicamento antiinflamatorio.

Medicina Física. La terapia puede incluir tratamientos como el calor, hielo y masaje. La terapia física activa consiste en el estiramiento, ejercicio aeróbico y entrenamiento para obtener fuerza. El ejercicio puede ayudar a restaurar el movimiento y la fuerza de la espalda baja, y puede ser muy útil para aliviar el dolor.



La cirugía sólo debe considerarse cuando las demás opciones han tratadas y han fracasado.

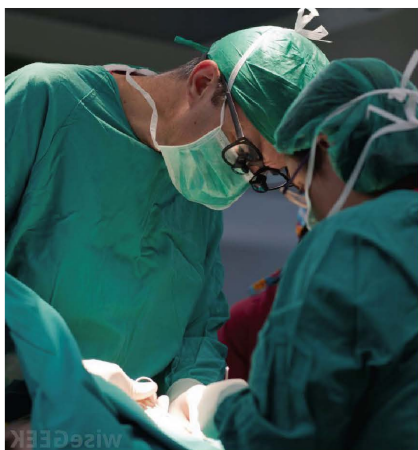
Además, la cirugía es una opción sólo si su médico puede determinar la causa exacta de su dolor de espalda baja.

Hay muchos procedimientos de cirugía columna vertebral. La fusión espinal y el reemplazo de disco son dos de las operaciones que su médico puede proponerle a usted.

Fusión espinal. Esto es esencialmente un proceso de "soldadura". Las vértebras adoloridas se fusionan juntas de modo que se curan como un solo sólido hueso.

La fusión espinal elimina el movimiento entre las vértebras. Es una opción cuando el movimiento es la fuente de su dolor.

Reemplazo de disco. Este procedimiento involucra extraer el disco y reemplazarlo con partes artificiales, similares a reemplazos de cadera o rodilla.



¿Cómo se puede prevenir el dolor de espalda baja?

Puede que no sea posible prevenir el dolor de espalda baja.

No podemos evitar el desgaste normal de nuestra espina dorsal que va junto con el envejecimiento. Pero hay cosas que podemos hacer para disminuir el impacto de los problemas de espalda. Llevar un estilo de vida saludable es un buen comienzo.

Ejercicio. Combinar el ejercicio aeróbico, como caminar o nadar, con ejercicios específicos para mantener los músculos de la espalda y el abdomen fuerte y flexible.

Forma correcta de cargar. Asegúrese de levantar objetos pesados con sus piernas, no su espalda. No se doble para recoger algo. Mantenga la espalda recta y doble las rodillas.

Peso. Mantener un peso saludable. Tener sobrepeso ejerce presión adicional sobre su espalda.

Evite fumar. Tanto el humo como la nicotina hacen que su columna vertebral envejezca más rápido de lo normal.

La postura correcta. Una buena postura es importante para evitar problemas en el futuro. Un terapeuta puede enseñarle como parase, sentarse y levantarse con seguridad.



¿Qué partes de la columna vertebral son afectadas?

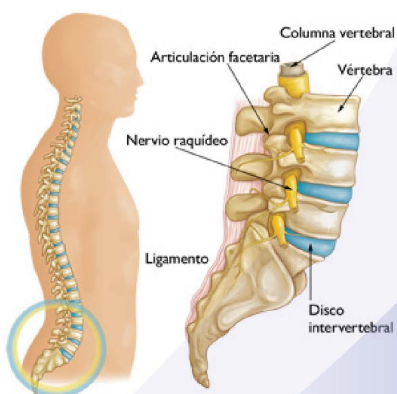
Conocer su columna vertebral puede ayudar a entender por qué usted tiene dolor de espalda baja.

Vértebra. La columna vertebral está compuesta de huesos vertebrales que están apiladas una encima de la otra. Estos huesos se conectan para crear un canal que protege la médula espinal. La parte baja de la columna vertebral o lumbar se compone de cinco vértebras.

La médula espinal y los nervios. Estos "cables eléctricos" viajan a través del canal espinal llevando mensajes entre el cerebro y los músculos.

Discos intervertebrales. Entre sus vértebras están los discos intervertebrales flexibles. Tienen alrededor de media pulgada de espesor, y actúan como amortiguadores cuando se camina o corre.

Los músculos y ligamentos. Estos proporcionan apoyo y estabilidad a la columna vertebral y a la parte superior del cuerpo. Fuertes ligamentos conectan las vértebras ayudando a mantener la columna vertebral en su posición.



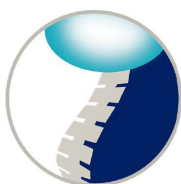


Para más información

Para obtener más información sobre el dolor de espalda visita **www.neurocirugia.com**

Su médico tiene una amplia formación en el diagnóstico y el tratamiento quirúrgico y no quirúrgico del sistema nervioso y músculo esquelético, incluyendo los huesos, uniones, ligamentos, tendones, músculos y nervios.

Este folleto ha sido preparado por la Academia Americana de Cirujanos y está destinado a contener la información actual sobre el tema de las autoridades reconocidas. Sin embargo, no representa la política oficial de la Academia y su texto no debe interpretarse como excluyente de otros puntos de vista aceptables.



JAVIER
PAINO

Neurociencias