

## DOLOR LUMBAR REPENTINO – ¿QUÉ PUEDO HACER?



Fuente: Françoise Fine

### ESTIMADA/O PACIENTE:

Usted tiene dolor lumbar desde hace poco tiempo y quiere saber de dónde vienen esas molestias, cómo se pueden tratar y qué puede hacer usted mismo para evitarlas. La primera información importante para usted es: usted no está solo. El lumbago es el dolor más frecuente en Alemania. Alrededor de tres de cada cuatro alemanes dicen que, por lo menos, una vez en su vida han tenido tales molestias.

### ► LA ESPALDA SANA

La columna vertebral humana consta de 33 vértebras y discos intervertebrales que las separan como almohadillas elásticas gomosas y sirven de amortiguador. Los ligamentos de tejido conjuntivo y la musculatura de la espalda estabilizan y apoyan esta columna que tiene que soportar diariamente enormes cargas puesto que la columna vertebral no sólo forma el eje estable del cuerpo cargando el peso de la cabeza, los brazos y el tronco. Además, también tiene que ser elástica para posibilitar los movimientos para agacharse estirarse y girar. Las cargas permanentes como estar sentado con la espalda doblada o posturas incorrectas, falta de movimiento o sobrepeso pueden trastornar su equilibrio. Así se pueden causar los dolores.

### ► LA ENFERMEDAD

El dolor lumbar se presenta en la zona de la espalda debajo del arco costal y arriba del pliegue del glúteo. La nuca y los hombros no forman parte. Esta información se dirige a personas que padecen dolor lumbar agudo no específico. Agudo significa que las molestias existen desde hace menos de seis semanas. No específico significa que el dolor no se puede atribuir a una modificación corporal evidente o a enfermedades, como inflamaciones, tumores o daños de los discos intervertebrales.

Por lo menos 85 de 100 personas con dolor lumbar tiene molestias no específicas.

Frecuentemente los dolores son molestos, a veces incluso preocupantes y otras veces limitan la vida cotidiana del afectado. Pero en la mayoría de los casos son inofensivos y desaparecen en poco tiempo.

### ► EL EXAMEN MÉDICO

El primer paso es la conversación entre usted y su médico para que éste se informe ampliamente sobre su historia clínica. El examen físico es también muy importante. Muchas veces estas dos cosas son suficientes para excluir que sean razones graves las que generan las molestias.

El examen físico se orienta a los resultados de la conversación. Su médico pondrá atención a su postura y a la forma de la columna vertebral palpando la musculatura de la espalda para encontrar los puntos de dolor. Después verificará la movilidad, la fuerza muscular, la sensibilidad y los reflejos de las piernas.

Si la conversación entre el médico y el paciente así como la examinación física no indican ningún proceso peligroso u otra modificación enferma seria, entonces no será necesario realizar otros exámenes.

### ► EL TRATAMIENTO

Por lo regular, las molestias de un dolor lumbar agudo no específico mejoran por sí solas en poco tiempo. Por eso, la mayoría de las personas que van por primera vez al médico con dolor lumbar necesitan, tan sólo, un analgésico y asesoramiento.

El empleo de analgésicos por corto tiempo le posibilitará mantener sus actividades diarias lo mejor posible. Guardar cama o adoptar posturas compensatorias son un impedimento para su cura.

## ► Dolor lumbar agudo

### ► EL TRATAMIENTO

Además existen tratamientos no medicamentosos. Algunos pueden apoyar el tratamiento, otros no deben ser empleados dado que, hasta ahora, no se ha podido probar científicamente su utilidad.

En la **Guía para los pacientes** (véase cuadro) encontrará más informaciones sobre el tratamiento.

### ► ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

#### ■ ¡Muévase!

Intente mantener su actividad corporal en la medida que sea posible o recupérela poco a poco. Esto fomentará la mejora rápida de sus molestias evitando enfermedades crónicas.

- Mantenga su espalda y a usted mismo en forma. Busque un tipo de movimiento que le guste y sea agradable para la espalda, por ejemplo, nadar, caminar o ir en bicicleta. Fortalezca la musculatura de la espalda mejore su fuerza, condición y movilidad. De esa forma, el dolor lumbar aparecerá con menos frecuencia o desaparecerá completamente.

- No agobie su espalda con posturas unilaterales, como por ejemplo estar sentado o parado largo tiempo. Cambie de posición con frecuencia. Si en su trabajo tiene que estar sentado mucho tiempo hable con su jefe sobre la posibilidad de poner asientos más apropiados. Sin embargo, lo mejor es ponerse de pie regularmente, estirarse y dar unos pasos.

- Si usted tiene sobrepeso aliviará su columna vertebral si adelgaza.

- Infórmese sobre sus molestias y las posibles formas de tratamiento. Cuánto más sepa sobre ello, mejor podrá influir usted mismo sobre el proceso de curación mejorando al mismo tiempo su calidad de vida.

- Los dolores lumbares agudos tienen muy pocas veces razones serias. Sin embargo, ponga atención a los síntomas adicionales. Si junto con los dolores se presentan problemas como parálisis de los músculos, entumecimiento o dificultades para orinar o mover el vientre, consulte sin demora a un médico. Esto puede indicar un origen específico que debe ser tratado inmediatamente.

### ► MÁS INFORMACIÓN

Esta información está basada en actuales conocimientos científicos y resume los puntos más importantes de la guía para los pacientes llamada „Dolor lumbar“.

#### Otros enlaces de interés

Guía para los pacientes „Dolor lumbar“:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Organizaciones de autoayuda y colaboradores que han participado en la guía para pacientes:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

#### Contacto con grupos de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información nacional para Apoyo e Iniciativa de Grupos de Autoayuda) donde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Teléfono: 030 3101 8960

#### Guías para los pacientes

Las guías para los pacientes traducen las recomendaciones de las guías de práctica clínica con un vocabulario más comprensible y ofrecen informaciones importantes respecto a las causas y a los métodos de diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Los responsables del programa para el desarrollo de las guías de práctica clínica (las llamadas „Guías de Práctica Clínica Nacionales“) y de sus correspondientes versiones para pacientes son el Colegio Federal de Médicos (BÄK), la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas (AWMF).

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)

Instituto conjunto de BÄK y KBV

Teléfono: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Por recomendación