

## ACTIVAMENTE CONTRA EL DOLOR LUMBAR CRÓNICO



Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.com

### ESTIMADA/O PACIENTE:

Usted tiene dolor lumbar desde hace largo tiempo. Tales molestias pueden limitar su vida diaria de forma considerable. Sin embargo, detrás no se esconde ninguna enfermedad física seria, por suerte, y usted mismo puede hacer mucho para aumentar su bienestar. Aquí podrá enterarse de qué es un dolor lumbar crónico, cómo se origina y cómo se trata.

### ► 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 desde hace meses un dolor lumbar permanente no específico. 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 tienen molestias no específicas. Aproximadamente una de cada diez tendrá dolores crónicos.

### ► CUANDO EL DOLOR LUMBAR ES CRÓNICO

Los médicos hablan de dolor lumbar crónico cuando las molestias duran más de doce semanas. Por lo regular, si el dolor lumbar se transforma en crónico intervienen diferentes factores. A veces el cuerpo reacciona cuando se juntan los siguientes aspectos:

- dolor agudo
- postura compensatoria incorrecta y
- problemas profesionales y familiares

También están en peligro las personas que no escuchan las señales de alarma de su cuerpo y, frecuentemente, se sobrecargan.

### ► EL EXAMEN MÉDICO

La base de cualquier examinación es la historia clínica que hace su médico durante la conversación para saber lo máximo posible sobre el carácter de su dolor lumbar. Quizás le entregue un cuestionario especial. No se sorprenda si le hace preguntas sobre su situación profesional y familiar. Estos aspectos juegan un papel importante cuando se presentan dolores crónicos. A esto hay que añadir el examen corporal y, en determinados casos, hay que realizar imágenes médicas, como radiografías.

### ► EL TRATAMIENTO

Lo principal del tratamiento son las medidas que activan y le motivan a llevar una vida sana, siguiendo el lema de „Una piedra rodante no junta musgo“. Todo lo que le lleve a la pasividad, como el reposo en la cama, es un impedimento para su curación. Algunos medicamentos, como por ejemplo, los analgésicos le posibilitarán mantener sus actividades diarias lo mejor posible. Pero un tratamiento sólo con medicamentos o a largo plazo no tiene mucho sentido.

## ► Dolor lumbar crónico

### ► EL TRATAMIENTO

Además de la explicación y el asesoramiento médicos, otros procedimientos no medicamentosos podrán contribuir a su cura. La primera opción es la terapia física. Su médico verificará además la utilidad de un „plan terapéutico multidisciplinario“ en el que además de médicos participarán también psicoterapeutas o ergoterapeutas en su tratamiento. De esta forma se ofrecerán diferentes puntos de vista terapéuticos y usted será tratado por todo el equipo. **En la Guía para los pacientes** (véase cuadro) encontrará más informaciones sobre el tratamiento.

### ► ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

Aunque usted tenga dolores lumbares desde hace mucho tiempo no se desanime. Usted todavía puede hacer mucho para aumentar su bienestar y evitar otros dolores.

- No tenga miedo de moverse. Posturas compensatorias e inactividad fomentan las posiciones incorrectas y tensiones y la nueva aparición de dolores. Por lo tanto, intente retornar lo más pronto posible a sus actividades normales en la vida cotidiana.

### ► 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).

- Fortalezca la musculatura del tronco que apoya y alivia la columna vertebral. Por ejemplo, nadar o caminar son deportes apropiados para ello. Elija una forma de movimiento que le guste, así podrá hacerlo con ganas y regularmente.
- Muchas personas tienen las mismas molestias que usted. En los grupos de ayuda podrá usted intercambiar ideas y apoyarse mutuamente.
- En cursos especializados de entrenamiento de la espalda usted aprenderá movimientos que le ayudarán a aliviar las molestias ya existentes, por ejemplo levantar o llevar cosas y sentarse correctamente. Muchos seguros de salud trabajan con gimnasios especiales y asumen una gran parte de los gastos. Pregunte a su seguro de salud.
- Los dolores lumbares 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.

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