

## ACTIVAMENTE CONTRA EL DOLOR LUMBAR CRÓNICO



Imagen: © Robert Kneschke / Fotolia

### ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE: ► ¿CÓMO APARECE EL DOLOR CRÓNICO?

Usted tiene dolor lumbar desde hace mucho tiempo. Este puede afectar y limitar su vida cotidiana de forma considerable. Rara vez se esconde algo serio detrás de este tipo de dolor. Además, usted mismo puede hacer mucho para aliviar sus molestias. La presente información va dirigida a las personas con un dolor lumbar que persiste ya más de 12 semanas o que tienen riesgo de así ocurrir. Aquí aprenderá cómo se origina un dolor lumbar crónico y cómo puede tratarse.

#### Sinopsis: Dolor lumbar crónico

- El dolor lumbar es algo frecuente. Si no se debe a una causa física que exija medidas especiales, hablamos de *dolor lumbar inespecífico*.
- Los problemas psicológicos o laborales pueden generar dolor lumbar crónico. Por lo tanto, su médico debería preguntarle sobre los factores de estrés en su vida privada y en el trabajo.
- Lo importante es el movimiento en la vida diaria en lugar de guardar reposo en cama. Los medicamentos pueden contribuir al tratamiento. Se deben utilizar durante el menor tiempo posible y con la dosis más baja posible.
- Si, a pesar del tratamiento, el dolor persiste durante más tiempo, las personas afectadas deben participar en el llamado *plan de tratamiento multimodal* que combina diferentes métodos.

### ► ¿QUÉ ES EL DOLOR LUMBAR?

El dolor lumbar es el dolor en la zona de la espalda por debajo del arco costal y por encima de la región glútea. A menudo no se encuentra una causa concreta para las molestias. En este caso, los expertos hablan de *dolor lumbar inespecífico*. Tampoco hay indicios de ninguna causa grave, como una lesión de los discos intervertebrales o la fractura de una vértebra.

El dolor lumbar inespecífico suele ser inocuo y desaparece por sí solo. Sin embargo, en unas siete de cada cien personas, las molestias no remiten. El dolor se hace "crónico".

El dolor lumbar puede responder a muchas causas. Las circunstancias emocionales o laborales, así como el propio comportamiento, también pueden contribuir a que el dolor se vuelva crónico. Influyen, por ejemplo:

- el abatimiento, el estrés o las preocupaciones
- los comportamientos de evitación y protectores, así como la persistencia en la tarea, ignorando el dolor
- el trabajo pesado o mantener una postura compensatoria
- el acoso o la insatisfacción laboral o estar desempleado
- fumar, tener sobrepeso, consumo de alcohol y baja condición física

La forma en que se maneja el dolor y si se considera una amenaza también influye en el curso de la enfermedad. En el caso del dolor lumbar inespecífico, no es necesario encontrar necesariamente la causa, pero, si se busca constantemente una explicación, esto también puede empeorar los síntomas.

### ► LA EXPLORACIÓN

Si padece dolor lumbar persistente, el médico le preguntará sobre sus síntomas y su estado de ánimo. Esto incluirá su situación familiar y laboral. Se trata ahora también de determinar si el tratamiento actual debe ajustarse. También es posible que le examinen varios especialistas y discutan con usted el tratamiento a seguir. Si es necesario, los métodos de imagen, como las radiografías o la resonancia magnética, pueden ayudar a descartar la presencia de una causa seria.

## ► Dolor lumbar crónico

### ► EL TRATAMIENTO

#### Medidas no farmacológicas

La actividad física es el mejor remedio para el dolor lumbar crónico. Por el contrario, el reposo en la cama es perjudicial, incluso puede empeorar el dolor. Es importante continuar con las actividades diarias.

Las técnicas de relajación o la terapia cognitiva-conductual también pueden aliviar los síntomas. Además, la ergoterapia, los masajes, la aplicación de calor o la reeducación de la espalda pueden añadirse al tratamiento. Su médico puede ofrecerle también acupuntura. Los expertos desaconsejan otros métodos, como los tratamientos que aplican frío, electricidad, imanes o ultrasonidos, así como las cintas de kinesiología.

#### Medicamentos

Si le cuesta mucho moverse, la medicación puede ayudarle a volver a la actividad a corto plazo. Los expertos recomiendan sobre todo los llamados antiinflamatorios no esteroideos tradicionales, como el diclofenaco, el ibuprofeno o el naproxeno.

#### Planes de tratamiento multimodales

Si sus molestias no mejoran, se debe emplear una combinación de diferentes métodos, como técnicas de relajación, fisioterapia y psicoterapia. Esto puede realizarse en el contexto de una formación de grupo, terapia del dolor o rehabilitación multimodal en grupo.

#### No se recomiendan inyecciones ni operaciones

Los expertos desaconsejan las inyecciones de analgésicos u otros fármacos. Tampoco se recomienda la cirugía de la columna vertebral si la causa del dolor no está clara, ya que los estudios no han podido aportar ninguna prueba de su eficacia.

### ► MÁS INFORMACIÓN

La presente información para el paciente se basa en la **Guía para el paciente “Dolor lumbar”**:

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

Esta guía para el paciente se ha elaborado en el marco del programa nacional de guías de práctica clínica. Cuenta con el apoyo de la Colegio Federal de Médicos, la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas.

Más información resumida en “Dolor lumbar repentino – ¿Qué puedo hacer?”: [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Metódica y fuentes: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/chronischer-kreuzschmerz#methodik)

#### Organizaciones de autoayuda

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

### ► LO QUE PUEDE HACER USTED MISMO

- Infórmese acerca del dolor lumbar. Puede leer en detalle las recomendaciones de tratamiento de un grupo de expertos en la guía para los pacientes denominada “Dolor lumbar”, véase el recuadro.
- Intente continuar con su actividad física diaria lo mejor que pueda o reanudarla gradualmente.
- Refuerce los músculos del tronco. Estos sostienen y descargan la columna vertebral. Por ejemplo, nadar o correr es adecuado. Lo mejor es que elija una actividad que le guste.
- En los centros de reeducación de la espalda se aprende el comportamiento adecuado para la espalda, pero también ejercicios específicos para relajar o tonificar la musculatura.
- Comente con su médico las posibles causas psicológicas de sus síntomas. Puede ser de ayuda si usted reflexiona de antemano si había algo que le haya afectado.
- Los medicamentos de venta libre también pueden tener efectos secundarios. Pregunte cómo tomarlos correctamente.
- El dolor lumbar rara vez se debe a causas graves. No obstante, preste atención a algunos síntomas adicionales: si el dolor viene acompañado de problemas como parálisis, entumecimiento o dificultad para orinar o defecar, debe consultar a su médico inmediatamente. Pueden ser síntomas de una enfermedad que necesite tratamiento.

Responsable del contenido:  
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)  
Instituto conjunto de BAK y KBV  
Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)  
[www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)



Por recomendación