

# EL DOLOR DE ESPALDA

El estrés puede causar dolores de espalda, pero el dolor también puede indicar la presencia de una condición grave



ADAM.

Dolor de espalda; Lumbalgia; Dolor lumbar; Dolor en la espalda

**Definición:** El dolor que se siente en la parte baja de la espalda proviene de la columna vertebral, los músculos, los nervios u otras estructuras en esa región. También se puede irradiar desde otras áreas como la parte media y superior de la espalda, una hernia inguinal o un problema en los testículos o los ovarios.

La persona puede sentir una variedad de síntomas si se lastima la espalda, como una sensación de hormigueo o ardor, un dolor sordo o agudo, al igual que experimentar debilidad en las piernas o los pies.

No será necesariamente un evento el que cause realmente el dolor, ya que es posible que la persona haya estado haciendo muchas cosas de manera inadecuada, como pararse, sentarse o levantar algo, durante mucho tiempo. Luego, súbitamente, un movimiento simple, como alcanzar algo en la ducha o agacharse, lleva a la sensación de dolor.

**Consideraciones generales:** Al igual que cualquier persona, uno tendrá al menos un dolor de espalda en su vida. Aunque tal dolor o molestia se puede presentar en cualquier parte de la espalda, el área afectada más común es la parte baja de la espalda, debido a que esta área soporta la mayor parte del peso corporal.

El dolor de espalda bajo es la segunda razón por la cual los estadounidenses acuden al médico, superado sólo por los resfriados y la gripe. Muchas lesiones relacionadas con la espalda suceden en el trabajo, pero uno puede cambiar esto. Hay muchas cosas que uno puede hacer para disminuir las posibilidades de padecer dolor de espalda.

La mayoría de los problemas de espalda mejoran por sí solos. La clave está en saber cuándo necesita buscar ayuda médica y cuándo los cuidados personales solos le permitirán mejorarse.

El lumbago puede ser agudo (corta duración), durar menos de un mes o ser crónico (prolongado, continuo, permanente) con una duración de más de 3 meses. Aunque sufrir un dolor de espalda agudo más de una vez es común, el dolor continuo y prolongado no lo es.

**Causas comunes:** La persona generalmente siente primero dolor de espalda justo después de levantar un objeto pesado, moverse de manera súbita, permanecer sentado en una sola posición durante largo tiempo o de sufrir una lesión o accidente. Pero antes de ese momento, las estructuras de la espalda pueden estar perdiendo fortaleza o integridad.

La estructura específica en la espalda responsable del dolor casi nunca se identifica. Ya sea que se identifique o no, existen algunas fuentes posibles de lumbago:

- Aneurisma aórtico
- Degeneración de los discos
- Problemas renales, como infecciones o cálculos
- Espasmo muscular (músculos muy tensos que permanecen contraídos)
- Otras afecciones médicas como la fibromialgia
- Mala alineación de las vértebras
- Ruptura o hernia discal
- Pequeñas fracturas en la columna vertebral a causa de la osteoporosis
- Estenosis raquídea (estrechamiento del conducto raquídeo)
- Curvaturas de la columna (como la escoliosis o la cifosis) que pueden ser heredadas y que se observan en niños y adolescentes
- Distensión muscular o desgarros en los músculos o ligamentos que sostienen la espalda

El lumbago por cualquier causa generalmente involucra espasmos de los grandes músculos de soporte que se encuentran a lo largo de la columna. El espasmo y la rigidez muscular que acompañan el dolor de espalda pueden ser particularmente molestos.

Una persona está en un riesgo particular de sufrir lumbago si:

- Tiene más de 30 años de edad
- Está en embarazo
- Se siente estresada o deprimida
- Tiene bajo umbral de dolor
- Sufre de artritis o de osteoporosis
- Adopta malas posturas
- Fuma, no hace ejercicio o tiene sobrepeso
- Trabaja en construcción o en otro tipo de oficio que exija levantar objetos pesados, agacharse o girar mucho o en el que todo el cuerpo está sujeto a la vibración (como conducir un camión o usar una chorreadora de arena)

El dolor de espalda que se origina en órganos en la pelvis o en otro lugar abarca:

- Infección en la vejiga
- Endometriosis
- Cálculos renales
- Cáncer ovárico
- Quistes ováricos
- Torsión testicular (testículo retorcido)

**Cuidados en el hogar:** Muchas personas se sienten mejor después de una semana de haberse presentado el dolor de espalda y es probable que después de otras 4 a 6 semanas el dolor haya desaparecido completamente. Para mejorar rápidamente, es importante tomar las medidas adecuadas cuando el dolor se siente por primera vez.

Una de las creencias erróneas comunes acerca del dolor de espalda es que es necesario descansar y evitar la actividad durante un largo tiempo. De hecho, **el descanso en cama NO es recomendable.**

Si la persona no tiene indicios de una causa seria subyacente para su dolor de espalda (como pérdida de control de la vejiga o de los intestinos, debilidad, pérdida de peso o fiebre), entonces debe reducir la actividad física sólo durante los primeros dos días y gradualmente reanudar sus actividades normales después de ese tiempo. A continuación, aparecen algunos consejos sobre cómo manejar el dolor desde un comienzo:

- Suspender la actividad física normal durante los primeros días. Esto ayuda a calmar los síntomas y a reducir la inflamación.
- Aplicar calor o frío en el área afectada que duele. Ensayar con hielo durante las primeras 48 a 72 horas y luego aplicar el calor.
- Tomar analgésicos de venta libre como el ibuprofeno (Advil, Motrin IB) o paracetamol (Tylenol).

Al dormir, es recomendable tratar de acostarse en posición fetal encogido y con una almohada entre las piernas. Si la persona generalmente duerme boca arriba, colocar una almohada o una toalla enrollada bajo las rodillas para aliviar la presión.

No realizar actividades que impliquen levantar objetos pesados ni torcer la espalda durante las 6 primeras semanas después de comenzar el dolor. Después de 2 a 3 semanas, se debe reanudar el ejercicio gradualmente.

Comenzar con entrenamiento cardiovascular suave. Caminar, montar en bicicleta estática y nadar son excelentes ejemplos. Tales actividades aeróbicas pueden ayudar a que el flujo sanguíneo llegue a la espalda, a promover la curación, al igual que fortalecer los músculos del estómago y de la espalda.

Los ejercicios de estiramiento y de fortalecimiento a la larga son importantes. Sin embargo, empezarlos demasiado pronto después de una lesión puede hacer que el dolor empeore. Un fisioterapeuta puede ayudar a determinar el momento de iniciar este tipo de ejercicios y la manera de hacerlo.

EVITAR los siguientes ejercicios durante la etapa inicial de la recuperación, a menos que el médico o el fisioterapeuta lo recomienden:

- Trotar
- Jugar fútbol
- Jugar golf
- Ballet
- Levantar pesas
- Levantar las piernas estando boca abajo
- Hacer abdominales manteniendo las piernas derechas (en lugar de doblar las rodillas)

**Se debe llamar al médico si:** La persona debe llamar al número local de emergencias si ha perdido el control de la vejiga y de los intestinos. De otro modo, debe consultar con el médico si presenta:

- Dolor de espalda acompañado de fiebre inexplicable
- Dolor de espalda después de una caída o golpe severos

- Enrojecimiento e inflamación en la espalda o en la columna
- Dolor que baja por las piernas hasta la rodilla
- Debilidad o entumecimiento de las caderas, muslos, piernas o pelvis
- Ardor al orinar o sangre en la orina
- Dolor que empeora al acostarse o dolor que despierta a la persona en las horas de la noche
- Dolor muy agudo
- Pérdida incontrolable de orina o heces (incontinencia)

También debe consultar si:

- Ha estado perdiendo peso de manera involuntaria
- Usa esteroides o drogas intravenosas
- Nunca antes ha tenido o ha sido evaluado por un dolor de espalda
- Ha tenido dolor de espalda en otras ocasiones pero este episodio tiene características diferentes
- Este episodio de dolor de espalda ha durado más de 4 semanas

Si se presenta alguno de los síntomas anteriormente mencionados, el médico buscará cuidadosamente cualquier signo de infección (como meningitis, absceso, o infecciones urinarias), hernia de disco, estenosis raquídea, hernia, cáncer, cálculos renales, torsión testicular u otro problema serio.

**Lo que se puede esperar en el consultorio médico:** En la primera cita, el médico hará preguntas que incluyen la frecuencia y la severidad del dolor de espalda. El médico tratará de determinar su causa y si es probable una pronta recuperación con medidas simples tales como la aplicación de hielo, el uso de analgésicos suaves, la fisioterapia y el ejercicio adecuado. En la mayoría de los casos, el dolor de espalda mejorará con el uso de estos métodos.

Las preguntas abarcan:

- ¿El dolor se presenta en uno o en ambos lados?
- ¿Cómo se siente el dolor? Es un dolor sordo, agudo, pulsátil o con ardor?
- ¿Es la primera vez que tiene este dolor de espalda?
- ¿Cuándo comenzó? ¿Se presentó de repente?
- ¿Tuvo alguna lesión o accidente en particular?
- ¿Qué estaba haciendo antes de que se iniciara el dolor? ¿Estaba levantando algo o agachándose? ¿Estaba trabajando en el computador? ¿Estaba conduciendo un largo trayecto?
- ¿Si ha tenido dolor de espalda en otras oportunidades, es el dolor esta vez igual o diferente? ¿De qué manera es diferente?
- ¿Conoce la causa de los episodios anteriores de dolor de espalda?
- ¿Qué tanto dura usualmente cada episodio de dolor?
- ¿Siente el dolor en otro lugar diferente a la espalda, como en la cadera, en el muslo, en la pierna o en el pie?
- ¿Presenta hormigueo o entumecimiento? Cualquier tipo de debilidad o pérdida del funcionamiento de las piernas o de cualquier otra área?
- ¿Qué factor empeora el dolor? ¿Levantar objetos, voltear, estar de pie o permanecer sentado durante mucho tiempo?
- ¿Qué lo hace sentirse mejor?
- ¿Hay algún otro síntoma? ¿Pérdida de peso? ¿Fiebre? ¿Cambios en la orina? ¿Cambios en la defecación?

Durante el examen físico, el médico tratará de ubicar el punto del dolor y de saber la manera como éste afecta los movimientos. A la persona se le pide:

- Sentarse, ponerse de pie y caminar. Mientras la persona camina, el médico le puede pedir que trate de hacerlo en la punta de los pies y luego en los talones.
- Inclinarsse hacia delante, hacia atrás y hacia los lados.
- Acostarse y levantar los pies manteniéndolos derechos. Si el dolor empeora cuando la persona hace esto, puede tener ciática, especialmente si también siente entumecimiento u hormigueo en una de las piernas.

El médico también moverá las piernas del paciente en diferentes posiciones, incluyendo doblar y estirar de las rodillas. Todo el tiempo, el médico está evaluando la fuerza de la persona y su capacidad para movilizarse.

Para evaluar la función nerviosa, el médico utilizará un martillo de caucho con el fin de verificar los reflejos. Para evaluar el sistema nervioso sensorial (qué tan bien se siente la persona), le palpará las piernas en muchos puntos con un alfiler, un aplicador de algodón o una pluma. El médico le dará igualmente instrucciones a la persona para que le avise si hay áreas donde la sensibilidad por el alfiler, el algodón o la pluma es más débil.

La mayoría de las personas que sufre dolor de espalda se recuperan en cuestión de 4 a 6 semanas; por lo tanto, es probable que el médico no ordene ningún tipo de exámenes durante la primera visita. Sin embargo, si la persona presenta cualquiera de los siguientes síntomas o circunstancias, es probable que el médico ordene exámenes imagenológicos incluso en este examen inicial:

- Dolor que ha durado más de un mes
- Entumecimiento
- Debilidad muscular
- Accidente o lesión
- Fiebre
- Si tiene más de 65 años de edad
- Ha tenido cáncer o tiene fuertes antecedentes familiares de cáncer
- Pérdida de peso

En estos casos, el médico está buscando un tumor, una infección, una fractura, o un trastorno nervioso severo. Los síntomas anteriormente mencionados son indicio de que se pueda estar presentando una de estas afecciones y, de ser así, esta situación cambia el tratamiento para el dolor de espalda.

Entre algunos de los exámenes que se pueden ordenar están una radiografía, mielograma (radiografía o TC de la columna después de haber inyectado en ella un medio de contraste), una TC de la columna lumbosacra o una IRM de la columna lumbosacra.

La hospitalización, la tracción o la cirugía de columna deben considerarse sólo si se presenta lesión del nervio o si la enfermedad no se logra curar después de un largo tiempo.

Muchas personas se han beneficiado de la fisioterapia. El médico determinará si el paciente necesita ser evaluado por un fisioterapeuta y hará la remisión correspondiente a uno de ellos en el área. El fisioterapeuta iniciará el tratamiento utilizando métodos para reducir el dolor y luego le enseñará a la persona maneras de prevenir un nuevo dolor de espalda.

Si el dolor dura más de un mes, es posible que el médico haga una remisión ya sea a un ortopedista (especialista en los huesos) o a un neurólogo (especialista en el sistema nervioso).

**Prevención:** El ejercicio es importante para evitar episodios futuros de dolor de espalda. A través del ejercicio la persona puede:

- Mejorar su postura
- Fortalecer la espalda y mejorar la flexibilidad

- Bajar de peso
- Evitar caídas

Un programa completo de ejercicios debe incluir actividad aeróbica, como caminar, nadar o montar en bicicleta estática, al igual que entrenamiento en fortaleza y estiramiento.

Para prevenir el dolor de espalda, también es muy importante aprender a levantar cosas y agacharse apropiadamente, siguiendo estos consejos:

- Si un objeto es demasiado pesado o difícil de manejar, se debe conseguir ayuda.
- Separar las piernas para tener una base amplia de apoyo.
- Pararse lo más cerca posible al objeto que se va a levantar.
- Doblar el cuerpo por las rodillas, no por la cintura.
- Templar los músculos del estómago a medida que se levanta el objeto o se descarga.
- Mantener el objeto tan cerca del cuerpo como se pueda.
- Alzar usando los músculos de las piernas.
- NO inclinarse hacia delante a medida que se incorpora con el objeto.
- NO girar mientras se esté agachando para tomar el objeto, lo esté levantando o transportando.

Otras medidas a tomar para prevenir el dolor de espalda abarcan:

- Evitar pararse por largos períodos de tiempo, pero si lo tiene que hacer por razones de trabajo, se recomienda usar una banqueta, alternando el descanso de cada pie sobre ella.
- NO usar zapatos de tacón alto. Se recomienda el uso de suelas amortiguadoras al caminar.
- Al sentarse a trabajar, especialmente si se utiliza una computadora, constatar que la silla sea giratoria, que posea un espaldar derecho y ajustable, con un asiento ajustable y que tenga forma de apoyar los brazos.
- Utilizar una banqueta bajo los pies mientras está sentado de tal manera que las rodillas estén más altas que las caderas.
- Colocar una pequeña almohada o toalla enrollada detrás de la parte baja de la espalda mientras se está sentado o conduciendo por un período largo.
- Si la persona conduce largas distancias, debe parar y caminar a su alrededor cada hora, llevar la silla hacia delante lo más posible para evitar agacharse y NO levantar objetos pesados justo después de conducir.
- Dejar de fumar.
- Bajar de peso.
- Aprender a relajarse. Ensayar con métodos como el yoga, el tai chi o un masaje.