



Puntos importantes sobre el dolor de espalda

- El dolor de espalda podría sentirse como un dolor leve y constante o un dolor punzante y repentino.
- Puede sentir dolor en una parte específica de la espalda o puede generalizarse en toda la espalda.
- Hay muchas cosas que pueden ocasionar dolor de espalda, como problemas físicos en esta área u otros problemas médicos.
- Para averiguar la causa de su dolor de espalda, los médicos podrían requerir su historial médico y sus antecedentes familiares, hacerle un examen físico y ordenar cualquier prueba necesaria.
- Los médicos tratan el dolor de espalda de diferentes formas, tales como con medicamentos u otros tratamientos y con cirugía.
- Usted puede evitar el dolor de espalda ocasionado por el uso excesivo de la misma o por un mal movimiento.
- Puede ser difícil tener que vivir con dolor de espalda. Sin embargo, la mayoría de las personas se sienten mejor después de unas seis semanas.

¿Qué es el dolor de espalda?

El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más frecuentes en los Estados Unidos. Podría sentirse como un dolor leve y constante o como un dolor punzante y repentino. El dolor de espalda puede surgir debido a lo siguiente:

- Un accidente
- Una caída
- Por levantar un objeto pesado
- Por cambios que ocurren en la columna a medida que envejece
- Un trastorno o una afección de salud.

El tratamiento depende de la causa y de los síntomas del dolor. Usted puede hacer algunas cosas para mejorar su salud y disminuir la posibilidad de que el dolor de espalda se le vuelva crónico (de larga duración).

¿A quién le puede dar dolor de espalda?

A cualquier persona le puede dar dolor de espalda. Es más probable que a usted le dé debido a lo siguiente:

- Su condición física: El dolor de espalda es más frecuente en las personas que están en mal estado físico. También puede darle dolor de espalda si se esfuerza demasiado al ejercitarse, después de cierto período de inactividad.
- Obesidad: Si tiene sobrepeso o padece de obesidad, esto puede ejercer tensión en la espalda y ocasionar dolor.
- Factores de riesgo laboral: Los trabajos que requieren levantar objetos pesados, empujar, jalar o hacer movimientos en que tuerce la columna vertebral, pueden lesionar la espalda. Un trabajo de escritorio también puede ocasionar dolor de espalda, especialmente si mantiene una postura encorvada o se sienta en una silla incómoda.
- Nivel de estrés: Si a menudo duerme mal, o tiene depresión o ansiedad, el dolor de espalda puede ser más frecuente y más intenso.
- Edad: Usted puede tener más dolor de espalda a medida que envejece, en especial después de cumplir los 45 años.
- Antecedentes familiares: Sus genes están relacionados con algunos trastornos que ocasionan dolor de espalda.

¿Cuáles son los tipos de dolor de espalda?

Usted puede sentir un dolor de espalda que surge de pronto y que dura unos pocos días a unas pocas semanas o el dolor puede prolongarse, durando de 4 a 12 semanas o hasta más.

¿Cuáles son los síntomas de dolor de espalda?

Puede sentir dolor en una parte específica de la espalda o puede generalizarse en toda la espalda. También puede tener dolor en otras áreas, tales como:

- Los glúteos (o nalgas)
- Las piernas
- El abdomen.

Dependiendo del tipo, la causa y la ubicación del dolor de espalda, este puede empeorar cuando:

- Levante algún objeto o se agache
- Descanse
- Se siente
- Se ponga de pie.

El dolor puede aparecer y desaparecer. También puede sentir rigidez al despertarse en la mañana y el dolor puede ir mejorando a medida que comienza a moverse.

Debe visitar un médico si su dolor de espalda no mejora después de unas cuantas semanas o si el dolor de espalda:

- Viene acompañado de entumecimiento y hormigueo
- Es muy fuerte y no mejora aun después de tomar medicamentos (vea la sección sobre tratamiento)
- Ocurre después de caerse o lesionarse.
- Viene acompañado de:
 - Problemas al orinar.
 - Debilidad, dolor o entumecimiento en las piernas.
 - Fiebre.
 - Pérdida de peso no intencional.

¿Cuáles son las causas del dolor de espalda?

Hay muchas cosas que pueden ocasionar dolor de espalda, como problemas físicos en esta área. Por ejemplo:

- Torcedura
- Tensión
- Hernia de disco o disco “desplazado”
- Huesos rotos.

Hay otros problemas médicos que pueden ocasionar dolor de espalda, tales como:

- Artritis
- Osteoporosis
- Cálculos (piedras) o infecciones en los riñones
- Tumores.

¿Cómo se diagnostica el dolor de espalda?

Los médicos usan varias herramientas para ayudarles a determinar la causa posible del dolor de espalda, lo que a su vez les ayuda a saber cuál es la mejor forma de tratarlo.

Su médico podría hacerle preguntas sobre sus antecedentes familiares y su historial médico para ver si una lesión u otra afección médica está originando el dolor de espalda. El médico puede hacerle varias preguntas sobre el dolor que siente, como:

- ¿Cuándo empezó?
- ¿En qué lugar le duele más?
- ¿Hay algo que lo empeora o mejora?

- ¿Hay otros miembros de su familia que tienen dolor crónico?

Su médico también podría hacerle un examen físico y pedirle que doble o levante las piernas para ver cómo el movimiento afecta el dolor, y también examinar sus reflejos y su fuerza muscular.

Algunas veces, podría necesitar más pruebas, como:

- Radiografías
- Otras pruebas de imágenes
- Tomografía de los huesos
- Análisis de sangre.

¿Cómo se trata el dolor de espalda?

Los médicos tratan el dolor de espalda con medicamentos, otros tratamientos y cirugía. Los medicamentos pueden ayudar a aliviar el dolor o a relajar la tensión muscular.

Además, su médico podría decirle que:

- Use compresas frías para ayudar a disminuir ciertos dolores de espalda y compresas calientes para aumentar el flujo sanguíneo y ayudarlo a sanar.
- Limite las actividades o los ejercicios que ocasionan dolor o lo empeoran, pero no se acueste durante todo el día. Aumente poco a poco la actividad física, según pueda hacerlo.
- Acuda a terapia física para fortalecer los músculos que sostienen la espalda.
- Al realizar sus actividades diarias, asegúrese de mover su cuerpo de manera correcta, especialmente si levanta, empuja o jala algo.
- Practique hábitos saludables como hacer ejercicio, dormir con regularidad, consumir una dieta sana y dejar de fumar.

Su médico puede recomendar que se someta a una cirugía si todos los demás tratamientos que ha intentado no le han disminuido el dolor de espalda. Sin embargo, una cirugía no es adecuada para todas las personas y su médico le ayudará a decidir si puede ser lo mejor para usted.

¿Quién puede tratar el dolor de espalda?

Hay diferentes tipos de profesionales de salud que pueden tratar el dolor de espalda, dependiendo de lo que lo ocasiona:

- Especialistas en dolor, cuya formación incluye el diagnóstico y el tratamiento de diferentes tipos de dolor.
- Médicos de cabecera o de familia.
- Ortopedias, que tratan y realizan cirugías para enfermedades de los huesos y de las articulaciones.

- Neurólogos, que tratan trastornos y enfermedades de la columna, el cerebro y los nervios.
- Fisiatras, que también tratan trastornos y enfermedades de la columna, el cerebro y los nervios.
- Neurocirujanos, que realizan cirugías para trastornos y enfermedades de la columna, el cerebro y los nervios.
- Reumatólogos, que se especializan en el tratamiento de enfermedades musculoesqueléticas y trastornos autoinmunitarios.
- Fisioterapeutas, que se especializan en movimientos y el fortalecimiento de los músculos.

Cómo adaptarse al dolor de espalda

Puede ser difícil tener que vivir con dolor de espalda. Sin embargo, la mayoría de las personas se sienten mejor después de unas seis semanas. Recuerde que debe seguir las indicaciones del médico. Los siguientes consejos podrían ayudarle a que sea más fácil manejar el dolor y recuperarse:

- Incorpore poco a poco ejercicios y hable con su médico sobre los tipos de ejercicio que son mejores para usted o los que no debe hacer.
- Cuando ha estado sentado por mucho tiempo, levántese, muévase de un lado para otro y cambie de posición con frecuencia.
- Use zapatos con los que se sienta bien y que tengan tacones bajos.
- Cuando conduzca largas distancias, intente usar algún respaldo detrás de la espalda y deténgase para estirarse y caminar.
- Duerma de lado y coloque una almohada pequeña entre sus rodillas. De ser posible, evite dormir boca abajo.
- Limite la cantidad de peso que carga, haga algunos viajes adicionales para evitar llevar demasiado peso a la vez.
- Piense en cómo puede sobrellevar y lidiar con el dolor. ¿Controla este su vida? O bien, ¿puede trabajar para distraerse del dolor? ¿O es capaz de aceptar que puede tener dolor, pero aun así puede realizar actividades significativas?

¿Se puede prevenir el dolor de espalda?

Es posible que usted pueda evitar el dolor de espalda ocasionado por el uso excesivo de la misma o por un mal movimiento. Los consejos siguientes pueden ayudarle:

- Haga con frecuencia ejercicios que le ayuden a mantener fuertes los músculos de la espalda. Los ejercicios que aumentan el equilibrio y la fuerza pueden reducir su riesgo de caer y lesionarse la espalda o fracturarse los huesos. Su médico podría recomendarle que haga taichí (tai chi) o que practique yoga.
- Consuma una dieta sana con suficiente calcio y vitamina D, pues le ayudan a mantener una columna fuerte.

- Mantenga un peso saludable para evitar ejercer tensión y esforzar la espalda.
- Siéntese en posición recta. Intente apoyar la espalda cuando se siente o cuando esté parado.
- Si debe levantar algo pesado, use los músculos de las piernas y del estómago, no la espalda.

Para más información