



Puntos importantes sobre la estenosis espinal

- La estenosis espinal se produce cuando los espacios en la columna vertebral se estrechan y ejercen presión en la médula espinal y las raíces de los nervios. Por lo general, este estrechamiento ocurre con el tiempo.
- Dependiendo de dónde esté ubicada la estenosis espinal, los síntomas pueden incluir dolor, entumecimiento y debilidad en las piernas, los pies, los brazos y las manos.
- Los tratamientos para la estenosis espinal pueden incluir tratamientos no quirúrgicos, como fisioterapia, medicamentos para ayudar a aliviar el dolor y, en algunos casos, cirugía.
- Para adaptarse a vivir con estenosis espinal, haga ejercicio con regularidad, cambie las actividades de su rutina que le causan dolor, mantenga un peso saludable y no fume.

¿Qué es la estenosis espinal?

La estenosis espinal, también conocida como estenosis del conducto vertebral, se produce cuando los espacios en la columna vertebral se hacen más angostos y ejercen presión en la médula espinal y las raíces de los nervios. La médula espinal es un conjunto de nervios que salen desde la base del cerebro y descienden por el centro de la columna vertebral. Las raíces de los nervios se ramifican desde la médula espinal. En la estenosis espinal, el estrechamiento por lo general ocurre con el tiempo.

¿A quién le puede dar estenosis espinal?

A cualquier persona le puede dar estenosis espinal. Sin embargo, la posibilidad de presentar el trastorno aumenta a medida que la persona envejece. La estenosis espinal también puede ocurrir en personas más jóvenes que nacen con un conducto vertebral más angosto o que tienen una lesión en la columna vertebral.

¿Cuáles son los síntomas de la estenosis espinal?

Los síntomas de la estenosis espinal se presentan cuando los espacios dentro de la columna vertebral se hacen más angostos y ejercen presión en esta. Ocurre con mayor frecuencia en el cuello y en la región lumbar de la espalda. Para la mayoría de las personas, los síntomas se desarrollan lentamente y algunas hasta pueden no tenerlos.

Los síntomas de la estenosis espinal en la región lumbar de la espalda pueden incluir:

- dolor en el área lumbar de la espalda;
- dolor o ardor que se extiende a los glúteos y las piernas, y que generalmente empeora al ponerse de pie o caminar, y mejora al inclinarse hacia adelante;
- adormecimiento, hormigueo o calambres en las piernas y los pies que pueden empeorar al ponerse de pie o caminar;
- debilidad en las piernas y los pies.

Los síntomas de estenosis espinal en el cuello pueden incluir:

- dolor de cuello;
- entumecimiento u hormigueo que se extiende por los brazos hacia las manos;
- debilidad en una mano, brazo o dedos.

¿Cuáles son las causas de la estenosis espinal?

El envejecimiento y los cambios en la columna vertebral relacionados con la edad, las lesiones, otras enfermedades o afecciones hereditarias pueden hacer que los espacios del conducto vertebral se hagan más angostos.

- El envejecimiento y los cambios en la columna vertebral relacionados con la edad ocurren con el tiempo y lentamente ocasionan estenosis espinal. Estos factores son sus causas más frecuentes.
- La artritis es otra causa frecuente de la estenosis espinal. Dos formas de artritis que pueden afectar la columna vertebral son la [osteoartritis](#) y la [artritis reumatoide](#).
- Otras afecciones como tumores en la columna vertebral, fracturas por lesiones u otros problemas médicos y la [enfermedad ósea de Paget](#) también pueden causar estenosis espinal.

¿Hay alguna prueba para la estenosis espinal?

Los médicos usan una variedad de herramientas para determinar si tiene estenosis espinal y descartar otras afecciones. Estas incluyen:

- historial médico y familiar, que ayudan a determinar si una lesión, el envejecimiento o una afección subyacente está causando los síntomas;
- examen físico, que puede identificar cómo se mueve y camina una persona, cuándo ocurre el dolor, su fuerza muscular en los brazos y las piernas y el equilibrio;
- pruebas de imágenes como radiografías, resonancias magnéticas y tomografías computarizadas.

¿Cómo se trata la estenosis espinal?

Los médicos tienen diferentes opciones para tratar la estenosis espinal, entre estas:

- Tratamientos no quirúrgicos, que pueden aliviar el dolor e incluyen fisioterapia, un aparato ortopédico para brindar apoyo, acupuntura y ajustes de la columna vertebral o masajes de los músculos por parte de proveedores de atención médica capacitados.
- Medicamentos para ayudar a aliviar el dolor y la inflamación.
- Cirugía, según los síntomas, cómo responde a otros tratamientos y el estado general de salud.

¿Quién puede tratar la estenosis espinal?

Los médicos que pueden brindar tratamiento para la estenosis espinal incluyen:

- médicos de cabecera o de atención primaria;
- neurólogos, que tratan trastornos y enfermedades de la columna vertebral, el cerebro y los nervios;
- neurocirujanos, que realizan cirugías para trastornos y enfermedades de la columna vertebral, el cerebro y los nervios;
- ortopedas (u ortopedistas), que se especializan en el tratamiento y la cirugía de enfermedades de los huesos y las articulaciones;
- especialistas en dolor, que son médicos, como los anestesiólogos, con capacitación especializada en la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento de diferentes tipos de dolor;
- fisiatras, que se especializan en medicina física y rehabilitación;
- fisioterapeutas, que se especializan en el movimiento y el fortalecimiento de los músculos;
- reumatólogos, que se especializan en el tratamiento de enfermedades musculoesqueléticas y trastornos autoinmunes.

Cómo adaptarse a la estenosis espinal

Los siguientes consejos de autocuidado pueden ayudarlo a controlar y a vivir con estenosis espinal:

- Haga ejercicio regularmente. Intente hacer ejercicio por 30 minutos al menos tres veces por semana. Evite hacer cosas que puedan empeorar el dolor. Su proveedor de atención médica o fisioterapeuta puede recomendarle ejercicios específicos que también puede hacer en casa. Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.
- Cambie las rutinas diarias que le pueden causar dolor. Programe sus actividades a un paso equilibrado para no excederse.
- Use dispositivos de asistencia, como un bastón o un andador, que le ayudarán a moverse con seguridad.
- Intente cambiar su postura. En algunas personas, cambiar la posición de la columna vertebral puede aliviar algunos de sus síntomas.
- Practique hábitos saludables. Por ejemplo, mantenga un peso saludable y si fuma deje de hacerlo.

Para más información

U.S. Food and Drug Administration

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov> (en inglés)

[Información en español](#)

[Drugs@FDA](#) es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.