



*Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*

## ¿Qué es el dolor de espalda?

El dolor de espalda puede ser desde un dolor leve y constante hasta punzadas agudas repentinas que dificulten el movimiento. El dolor puede surgir de repente, con una caída o al levantar algo pesado. También puede empeorar poco a poco.

### ¿Quién sufre de dolor de espalda?

Cualquiera puede sufrir de dolor de espalda, pero hay varios factores que aumentan el riesgo de padecerlo, entre ellos:

- Envejecer. El dolor de espalda es más común a medida que se envejece. El dolor puede comenzar entre los 30 y 40 años de edad.
- Tener una pobre condición física. El dolor de espalda es más común entre aquellas personas que no realizan ejercicio con regularidad (sedentarismo).
- Aumentar de peso. Una dieta alta en calorías y grasas puede hacerle aumentar de peso. El sobrepeso puede hacer que la espalda se esfuerce demasiado y causar dolor.
- Factores hereditarios. Algunas causas del dolor de espalda, como la espondilitis anquilosante, un tipo de artritis que afecta la columna vertebral, pueden tener un componente genético.
- Tener otras enfermedades. Algunos tipos de artritis y cáncer podrían causar dolor de espalda.
- Hacer algunos tipos de trabajo. Levantar, empujar y jalar al mismo tiempo que se tuerce la columna vertebral puede causar dolor de espalda. Si trabaja en un escritorio todo el día y no se sienta derecho, también podría tener dolor de espalda.
- Fumar. Si usted fuma, es posible que su cuerpo no pueda llevar suficientes nutrientes a los discos de la espalda. La tos de fumadores puede provocar dolor de espalda. A los fumadores les toma más tiempo recuperarse, así que el dolor de espalda podría durarle más tiempo.

Departamento de Salud y  
Servicios  
Humanos de los EE.UU.  
Servicio de Salud Pública

Instituto Nacional de  
Artritis y Enfermedades  
Musculoesqueléticas y de la Piel  
Institutos Nacionales  
de la Salud  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484  
Llame gratis: 877-22-NIAMS  
TTY: 301-565-2966  
Fax: 301-718-6366  
Correo electrónico:  
NIAMInfo@mail.nih.gov  
Sitio web: www.niams.nih.gov



Instituto Nacional de  
Artritis y Enfermedades  
Musculoesqueléticas y de la Piel

Otro factor es la raza. Por ejemplo, las mujeres de raza negra tienen de dos a tres veces más probabilidad que las mujeres de raza blanca de tener un disco dislocado.

### ¿Cuáles son las causas del dolor de espalda?

El dolor de espalda puede tener muchas causas. Los problemas relacionados con la mecánica de la espalda misma pueden causar dolor. Por ejemplo:

- Discos lesionados
- Espasmo
- Tensión muscular
- Hernia discal.

Las lesiones causadas por esguinces, fracturas, accidentes y caídas pueden resultar en dolores de espalda.

El dolor de espalda también puede ocurrir junto con algunas otras condiciones y enfermedades tales como:

- Escoliosis
- Espondilolistesis
- Artritis
- Estenosis lumbar
- Embarazo
- Piedras en los riñones
- Infecciones
- Endometriosis
- Fibromialgia.

Las infecciones, los tumores y el estrés también podrían causar dolores de espalda.

### ¿Se puede prevenir el dolor de espalda?

Las mejores medidas preventivas contra el dolor de espalda son:

- Hacer ejercicio regularmente para fortalecer los músculos de la espalda.
- Mantener un peso saludable o rebajar si tiene sobrepeso. Para mantener huesos fuertes, necesita ingerir suficiente calcio y vitamina D todos los días.

- Mantener una buena postura parándose derecho y evitar levantar objetos pesados mientras sea posible. Si tiene que levantar algo pesado, doble las rodillas y mantenga la espalda derecha.

### ¿Cuándo debo visitar al médico?

Debe visitar al médico si siente:

- Adormecimiento o cosquilleo
- Dolor intenso que no se alivia con descanso
- Dolor luego de una caída o lesión
- Dolor acompañado de uno de los siguientes problemas:
  - Dificultad para orinar
  - Debilidad
  - Adormecimiento de las piernas
  - Fiebre
  - Pérdida de peso sin estar a dieta.

### ¿Cómo se diagnostica el dolor de espalda?

Para diagnosticar el dolor de espalda, su médico le preguntará sobre su historial clínico y le hará un examen físico. El médico también podría mandarle a hacer otras pruebas, entre éstas:

- Radiografías
- Imágenes de resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés)
- Tomografías computadorizadas (CT Scan, por sus siglas en inglés)
- Análisis de sangre.

Las pruebas médicas podrían no indicar la causa de su dolor de espalda. Muchas veces, no se llega a saber la causa del dolor de espalda. Sin embargo, el dolor de espalda se puede aliviar aún sin conocer la causa.

### ¿Cuál es la diferencia entre dolor agudo y crónico?

El dolor agudo comienza repentinamente y dura menos de 6 semanas. Es el tipo más común de los dolores de espalda. El dolor agudo puede surgir a consecuencia de caídas, o

de levantar objetos pesados. El dolor crónico dura más de 3 meses y es mucho menos común que el dolor agudo.

### ¿Cuál es el tratamiento para el dolor de espalda?

El tratamiento para el dolor de espalda dependerá del tipo de dolor que padezca. El dolor de espalda intenso suele aliviarse sin tratamiento, pero podría tomar acetaminofeno, aspirina o ibuprofeno para aliviar el dolor. El ejercicio y la cirugía no suelen utilizarse para tratar el dolor de espalda agudo.

A continuación, describimos algunos tipos de tratamiento para el dolor de espalda crónico.

#### **Compresas calientes o frías (o ambas)**

Las compresas calientes o frías pueden aliviar la rigidez y el dolor de espalda. El calor reduce los espasmos musculares y el dolor. El frío ayuda a reducir la hinchazón y adormece el dolor profundo. Usar compresas calientes o frías puede aliviar el dolor, pero este tratamiento no corrige las causas del dolor de espalda crónico.

#### **Ejercicio**

El ejercicio adecuado puede aliviar el dolor de espalda crónico, pero debe evitarlo en casos de dolor agudo. Su médico o fisioterapeuta puede recomendarle ejercicios adecuados para su caso.

#### **Medicamentos**

Los siguientes tipos de medicamentos se usan para el dolor de espalda:

- Analgésicos, que son medicamentos contra el dolor. Algunos, tales como el acetaminofeno o la aspirina, se pueden comprar sin receta. Otros requieren receta médica.
- Analgésicos tópicos como cremas, ungüentos y bálsamos que se aplican a la piel sobre el lugar donde siente dolor.
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE o, en inglés, NSAID's), que reducen el dolor y la hinchazón. Entre los AINE se incluyen medicamentos sin receta tales como ibuprofeno, ketoprofeno y naproxeno con sodio. Su médico puede recetarle otros AINE que sean más fuertes.
- Se pueden recetar relajantes musculares o ciertos antidepresivos para algunos tipos de dolor de espalda pero estos no funcionan para todos los tipos de dolor de espalda crónico.

### **Cambios de conducta**

Usted puede aprender a levantar, empujar y jalar sin esforzar tanto la espalda. Hacer cambios en la forma en que hace ejercicios, descansa o duerme también puede ayudar a disminuir el dolor de espalda. Dejar de fumar y llevar una dieta saludable también le puede ayudar.

### **Inyecciones**

Su médico le puede sugerir inyecciones de esteroides o de calmantes para aliviar el dolor.

### **Tratamientos de medicina alternativa y complementaria**

Cuando el dolor de espalda se vuelve crónico o cuando otros tratamientos no lo alivian, algunas personas prueban tratamientos complementarios y alternativos. Los más comunes son:

- **Manipulación.** Un profesional utiliza las manos para ajustar o dar masaje a la columna vertebral o el tejido alrededor de ésta.
- **Estimulación eléctrica transcutánea.** Una pequeña caja colocada sobre el lugar donde siente dolor envía pulsaciones eléctricas leves a los nervios. Las investigaciones han demostrado que este tratamiento no siempre es eficaz para aliviar el dolor.
- **Acupuntura.** Esta práctica china usa agujas delgadas para aliviar el dolor y devolver la salud. La acupuntura puede ser eficaz cuando se utiliza como parte de un plan integral de tratamiento para aliviar el dolor de espalda.
- **Acupresión.** Un terapeuta ejerce presión sobre ciertos puntos del cuerpo para aliviar el dolor. La acupresión como tratamiento contra el dolor de espalda no se ha estudiado lo suficiente.

### **Cirugía**

La mayoría de las personas con dolor de espalda crónico no necesita cirugía. Sólo se utiliza la cirugía cuando otros tratamientos han fracasado. Se podría necesitar cirugía en casos de:

- **Discos herniados.** Cuando uno o más de los discos que separan los huesos de la columna vertebral están lesionados, el centro gelatinoso del disco podría tener escapes, lo cual causa dolor.
- **Estenosis espinal.** Esta condición hace que el canal espinal se estreche.
- **Espondilolistesis.** Ocurre cuando se disloca uno o más de los huesos de la columna vertebral.
- **Fracturas vertebrales.** Los golpes en la columna vertebral o la osteoporosis pueden causar fracturas.

- Enfermedad degenerativa de los discos. A medida que envejecen, algunas personas pueden sufrir lesiones en los discos, lo cual puede causar dolor intenso.

En raras ocasiones, es necesario someterse a una cirugía de inmediato para aliviar el dolor y prevenir otros problemas. La cirugía será considerada cuando el dolor de espalda es causado por un tumor, una infección o el síndrome de cola de caballo (cauda equina) que causa problemas con la raíz de un nervio.

### ¿Qué investigaciones se están haciendo sobre el dolor de espalda?

Las investigaciones recientes importantes incluyen:

- Comparación del costo y eficacia de la cirugía con los tratamientos no quirúrgicos para los diferentes tipos de dolor de espalda
- Factores que influyen en las decisiones de los pacientes de someterse o no a la cirugía de los discos herniados
- Estadísticas nacionales de los costos del dolor de espalda
- Factores socioeconómicos relacionados con los costos y el tratamiento del dolor de espalda.

Las metas de las investigaciones actuales son:

- Entender los muchos factores que pueden causar dolor de espalda
- Identificar formas de prevenir el dolor de espalda
- Mejorar los tratamientos quirúrgicos y no quirúrgicos para el dolor de espalda
- Prevenir discapacidades entre las personas que sufren de dolor de espalda.

### Para más información acerca del dolor de espalda y otras enfermedades relacionadas, comuníquese con el:

#### **Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)**

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484

Llame gratis: 877-22-NIAMS (877-226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Sitio web: [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)

### **Para su información**

En esta publicación puede encontrar información sobre medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de su desarrollo. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio web: [www.fda.gov](http://www.fda.gov). Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite [Drugs@FDA](mailto:Drugs@FDA) en [www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda](http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda). [Drugs@FDA](mailto:Drugs@FDA) es un catálogo dónde puede hacer una búsqueda para los medicamentos aprobados por la FDA.