

¿Qué es el Dolor de Espalda?

El dolor de la espalda puede variar desde un dolor sordo y constante a un dolor repentino y agudo que dificulta el movimiento. Puede empezar rápidamente si se cae o levanta algo demasiado pesado o puede empeorar lentamente.

¿Quién Padece de Dolor de Espalda?

Cualquiera puede tener dolor de espalda, pero algunas cosas que aumentan sus riesgos son:

- **Envejecer.** El dolor de espalda es más común con el paso de los años. Puede empezar a sentir dolor de espalda entre los 30 y 40 años de edad.
- **La mala condición física.** El dolor de espalda es más común en las personas que no están en buena condición física.
- **El sobrepeso.** Una dieta alta en calorías y grasa puede provocar que suba de peso. El sobrepeso puede hacer presión sobre su espalda y ocasionarle dolor.
- **La herencia.** Algunas causas del dolor de espalda, tales como la *espondilosis alquilosante*, una forma de artritis que afecta la espina dorsal, pueden tener un componente genético.
- **Otras enfermedades.** Algunos tipos de artritis y cáncer le pueden provocar dolor de espalda.
- **Su trabajo.** Si tiene que levantar peso, empujar o halar mientras gira la columna, esto le puede causar dolor de espalda. Si trabaja todo el día en un escritorio y no se sienta recto, también puede tener dolor de espalda.
- **Fumar.** Si fuma, puede que su cuerpo no reciba los suficientes nutrientes en los discos de la columna vertebral. La tos del fumador puede causar también dolor de espalda. Las personas que fuman tardan más en sanar, así que el dolor en la espalda dura más.

¿Qué Causa el Dolor de Espalda?

La causa más común del dolor de espalda es la tensión muscular o espasmo. Esta clase de dolor de espalda casi siempre desaparece con el tiempo y con la actividad moderada (estiramiento y caminar).

Los problemas mecánicos con la propia espalda pueden causar dolor. Algunos ejemplos son:

- **músculos tensos**
- **discos herniados**
- **ruptura de discos**
- **espasmos**

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

El dolor de espalda también puede ocurrir con algunas condiciones y enfermedades, tales como *la escoliosis, la espondilolistesis, la artritis, la estenosis espinal, el embarazo, los cálculos renales, las infecciones, la endometriosis o la fibromialgia.*

Otra posible causa del dolor de espalda es el estrés. Es muy raro que el cáncer sea una causa de dolor de espalda, a menos que alguien haya tenido cáncer en el pasado.



Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 547-7800** o visite **www.sfhp.org**
Línea de Asesoramiento de Enfermeras 24/7 gratuita al (877) 977-3397

¿Se Puede Prevenir el Dolor de Espalda?

Lo mejor que puede hacer para prevenir el dolor de espalda es:

- **Hacer ejercicio** y mantener fuertes los músculos de la espalda.
- **Caminar con frecuencia.** Caminar mantiene los músculos de su espalda y de su abdomen saludables.
- **Mantener un peso saludable o un peso bajo** si tiene mucho sobrepeso. Para tener huesos fuertes, debe tomar suficiente calcio y vitamina D todos los días.
- **Trate de pararse recto y evite levantar objetos pesados** cuando pueda. Si levanta algo pesado, doble las rodillas y mantenga recta la espalda.

¿Cuándo Debo Consultar a un Médico para el Dolor?

La mayoría de las veces el dolor de espalda desaparece por sí solo después de algunas semanas. Puede tratar el dolor de espalda con ejercicios de estiramiento, caminar, compresas calientes, compresas frías y medicamentos para el dolor de venta libre. Debe ver al médico si tiene:

- **entumecimiento u hormigueo**
- **dolor fuerte que no mejora con el descanso**
- **dolor después de una caída o lesión**
- **dolor además de cualquiera de estos problemas:**
 - **dificultad para orinar**
 - **debilidad**
 - **entumecimiento en las piernas**
 - **fiebre**
 - **pérdida de peso si no está a dieta.**

¿Cómo se Diagnostica el Dolor de Espalda?

Para diagnosticar el dolor de espalda, su proveedor tomará su historial médico y realizará un examen físico. No se necesitan exámenes para el dolor de espalda, a menos que tenga dolor por más de tres meses o si tiene síntomas de advertencia de una enfermedad grave.

En estos casos, su médico puede ordenar exámenes como:

- **rayos X**
- **imágenes por resonancia magnética (MRI)**
- **tomografía computarizada (CT)**
- **pruebas de sangre**

Es posible que las pruebas médicas no muestren la causa del dolor de espalda. Las pruebas médicas no hacen que el dolor se vaya más rápido. Muchas veces, la causa del dolor de espalda no se conoce nunca. A veces, el dolor de espalda mejora incluso si usted desconoce la causa.

¿Cuál Es la Diferencia entre el Dolor Agudo y el Crónico?

El dolor agudo empieza con rapidez y dura menos de seis semanas. Es el tipo más común de dolor de espalda. El dolor agudo puede ser provocado por cosas como una caída, una tacleada en el fútbol o levantar algo pesado. El dolor crónico tarda más de tres meses y es mucho menos común que el dolor agudo.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite www.healthysanfrancisco.org

¿Cómo se Trata el Dolor de Espalda?

El tratamiento del dolor de espalda depende de la clase de dolor que tenga. El dolor de espalda agudo usualmente mejora sin tratamiento, pero puede tomar paracetamol, aspirina o ibuprofeno para ayudar a aliviar el dolor. A menos que se trate de un accidente o enfermedad grave, no se necesita cirugía para el dolor de espalda agudo.

Los siguientes son algunos tipos de tratamientos para el dolor de espalda crónico.

Compresas Calientes o Frías (o Ambas)

Las compresas calientes o frías pueden aliviar el dolor de espalda y la rigidez. El calor reduce el espasmo muscular y el dolor. El frío ayuda a reducir la hinchazón y adormece el dolor profundo. El uso de compresas frías o calientes puede aliviar el dolor, pero este tratamiento no soluciona la causa del dolor de espalda crónico.

Ejercicio

El ejercicio adecuado puede ayudar a aliviar el dolor crónico pero no se debe usar para el dolor de espalda agudo. Su médico o el terapeuta físico le pueden decir cuál es el mejor tipo de ejercicio físico que puede hacer.

Medicamentos

Los siguientes son los principales tipos de medicamentos utilizados para el dolor de espalda:

- **Los medicamentos para el dolor** son los medicamentos de venta libre, tales como el paracetamol y la aspirina o los medicamentos con receta médica para el dolor.
- **Los medicamentos tópicos para el dolor** son las cremas, ungüentos y pomadas que se frotan sobre la piel en el sitio del dolor. Muchos de estos son de venta libre y pueden aliviar el dolor.
- **Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE)** son medicamentos que reducen el dolor y la inflamación. Los AINE incluyen los medicamentos de venta libre como el ibuprofeno, el ketoprofeno y el naproxeno sódico.

- **Los relajantes musculares y algunos antidepresivos** se pueden recetar para algunos tipos de dolor de espalda pero estos no funcionan para todos los tipos de dolor de espalda.

Cambios de Comportamiento

Puede aprender a levantar, empujar y halar con menos presión en su espalda. Los cambios en la manera de hacer ejercicios, la relajación y el sueño pueden ayudar a aliviar el dolor de espalda. Comer una dieta saludable y no fumar también ayuda.

Inyecciones

Si tiene el tipo de dolor que baja hacia la pierna, su médico le puede sugerir inyecciones de esteroides o para adormecer que ayudarán a reducir el dolor. Estas inyecciones no ayudan al dolor solo de la espalda.

Tratamientos Médicos Alternativos y Complementarios

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

- **La manipulación.** Profesionales usan sus manos para ajustar o dar un masaje a la columna vertebral o los tejidos cercanos.
- **La acupuntura.** Esta práctica china utiliza agujas delgadas para aliviar el dolor y restaurar la salud. La acupuntura puede ser eficaz cuando se usa como parte de un plan integral para el tratamiento del dolor de la espalda baja.
- **La acupresión.** Un terapeuta aplica presión en ciertos lugares del cuerpo para aliviar el dolor. *La acupresión no se ha estudiado bien para el dolor de la espalda.*
- **La reducción del estrés y enfoques holísticos.** Algunos terapeutas complementarios son capaces de dar asesoramiento y tratamientos para manejar el estrés, lo que puede ayudar a mejorar el dolor de espalda.

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite www.healthysanfrancisco.org

Cirugía

Muchas personas con dolor de espalda crónico no necesitan cirugía. Solo es útil si hay un problema específico y corregible que causa dolor hacia la pierna así como en la espalda (como un disco herniado que no ha mejorado después de tres meses). Usted podría necesitar cirugía si tiene:

- **Un disco herniado** que no ha mejorado después de tres o más meses y que causa dolor severo en una de las piernas. (La mayoría de los discos herniados mejoran sin cirugía). Cuando uno o más de los discos que amortiguan los huesos de la columna se dañan, el centro parecido a la gelatina de los discos se fuga y ocasiona dolor.
- **La estenosis espinal.** Esta es una condición que causa que el canal espinal se estreche. Algunas veces se necesita cirugía si la condición afecta su capacidad de caminar y funcionar.
- **Espondilolistesis.** Esto ocurre cuando uno o más huesos de la columna vertebral se salen de su lugar. Algunas veces se necesita una cirugía si este movimiento está causando presión sobre un nervio.
- **La enfermedad del disco degenerativa** causa presión sobre un nervio y dolor hacia la pierna, que no mejora después de por lo menos tres meses. Cuando las personas envejecen, tienen discos que se rompen y causan un dolor severo.

En raras ocasiones, cuando el dolor de la espalda es causado por un tumor, una infección o un problema de raíz nerviosa que se conoce como *síndrome de cauda equina*, se necesita la cirugía de inmediato para aliviar el dolor y prevenir más problemas.

Fuente:

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS), www.niams.nih.gov

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.
O visite www.healthysanfrancisco.org