

DOLOR LUMBAR REPENTINO – ¿QUÉ PUEDO HACER?



Imagen: © Françoise Fine

ESTIMADA PACIENTE, ESTIMADO PACIENTE: ► ¿QUÉ ES EL DOLOR LUMBAR?

Usted tiene dolor lumbar desde hace poco tiempo y quiere saber de dónde vienen esas molestias, cómo se pueden tratar y qué puede hacer para evitarlas.

El dolor lumbar es uno de los dolores más frecuentes en Alemania. Alrededor de cuatro de cada cinco alemanes dicen haber padecido estas molestias al menos una vez en su vida.

La presente información va dirigida a las personas cuyas molestias sean de menos de seis semanas de duración.

Sinopsis: Dolor lumbar repentino

- El dolor lumbar es algo frecuente. Si no se debe a una causa grave que exija medidas especiales, hablamos de *dolor lumbar inespecífico*.
- En la mayoría de las personas, el dolor lumbar repentino mejora por sí solo después de poco tiempo.
- Su médico le hará algunas preguntas y una exploración física. En la mayoría de los casos será suficiente para descartar causas graves. No suelen ser necesarios más exámenes de momento, ni siquiera una radiografía o una resonancia magnética.
- Lo importante es el movimiento. Es lo más eficaz para el dolor lumbar. Otros métodos, como los medicamentos, solo son una medida de apoyo. Los expertos desaconsejan expresamente las inyecciones en la espalda.

► LA ESPALDA SANA

La columna vertebral consta de vértebras y discos intervertebrales y forma el eje estable del cuerpo. Los músculos de la espalda y el tejido conjuntivo denso le dan soporte.

La columna vertebral soporta el peso de la cabeza, los brazos y el tronco. Asimismo, permite realizar movimientos como flexiones, estiramientos o torsiones.

► ¿QUÉ ES EL DOLOR LUMBAR?

El dolor lumbar es un dolor en la zona de la espalda por debajo del arco costal y por encima de la región glútea. En la mayoría de los casos, no hay un motivo concreto para las molestias. En este caso, los expertos hablan de dolor lumbar inespecífico. Normalmente es inocuo y desaparece en poco tiempo. No hay indicios de causas graves, como inflamaciones o fracturas vertebrales. Sin embargo, estos dolores lumbares repentinos pueden ser molestos y afectar a su vida cotidiana.

► ¿DE DÓNDE PROCEDEN ESTOS DOLORES?

Este tipo de dolor lumbar aparece cuando se irritan los nervios próximos a la columna vertebral. Para ello puede haber muchas razones, por ejemplo:

- tensiones musculares
- malas posturas
- sobrepeso
- falta de movimiento
- permanecer sentado mucho tiempo

El estrés cotidiano, emocional o laboral también puede causar dolor lumbar e influir en su evolución.

► LA EXPLORACIÓN

Cuando se acude al médico con un dolor lumbar repentino, primero debe aclararse si existe un motivo concreto. El médico le hará algunas preguntas y le examinará físicamente.

Por lo general, con esto se descarta la posibilidad de cualquier patología seria. Solo en casos excepcionales o si el dolor persiste durante más de cuatro a seis semanas, se puede considerar la posibilidad de realizar otras pruebas, como estudios de imagen (radiografías, resonancia magnética, TAC) o análisis de laboratorio.

► Dolor lumbar agudo

► EL TRATAMIENTO

Para el dolor lumbar repentino lo más importante es la actividad física. Así lo han demostrado estudios de prestigio. Para ello, no es necesario conseguir un alto rendimiento deportivo, se trata, más bien de mantener o ampliar las actividades normales de la vida cotidiana en la medida de lo posible. Además, los analgésicos pueden ayudarle temporalmente. Los más recomendables pertenecen al grupo de los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) tradicionales. Estos incluyen los principios activos diclofenaco, ibuprofeno o naproxeno. Sin embargo, pueden tener efectos secundarios. Los profesionales desaconsejan uso de paracetamol, un analgésico común. Según los estudios actuales, este medicamento no es útil para el dolor lumbar. Guardar reposo en cama puede ser perjudicial para usted. Muchos estudios concluyentes demuestran que el reposo en cama no alivia las molestias, sino que las intensifica y retrasa la curación. Además, puede afectar de forma desfavorable a los músculos y aumenta el riesgo de que se formen coágulos de sangre.

Si la actividad física y los medicamentos no le ayudan suficientemente, también se pueden contemplar procedimientos no farmacológicos. Como medida de apoyo, le pueden recomendar por ejemplo, aplicación de calor, acupuntura o fisioterapia junto con medidas formativas.

No se deben utilizar otros métodos, ya que su utilidad no ha sido todavía suficientemente demostrada científicamente. Entre ellos, se estarían los masajes, las cintas de kinesiología, las plantillas ortopédicas, la ergoterapia, así como métodos con aplicación de corrientes, frío, láser, campos magnéticos o ultrasonidos.

Puede encontrar información detallada sobre el tratamiento en la guía para los pacientes denominada "Dolor lumbar", véase el recuadro.

► MÁS INFORMACIÓN

La presente información para el paciente se basa en la **Guía para el paciente "Dolor lumbar"**: www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz

Esta guía para el paciente se ha elaborado en el marco del programa nacional de guías de práctica clínica. Cuenta con el apoyo de la Colegio Federal de Médicos, la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas.

Más información resumida en "Activamente contra el dolor lumbar crónico": www.patienten-information.de

Metódica y fuentes: www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik

Organizaciones de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información Nacional para el Apoyo e Iniciativa de los Grupos de Autoayuda) dónde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: www.nakos.de, tel.: 030 3101 8960

► LO QUE PUEDE HACER USTED MISMO

- Intente mantener su actividad física normal en la medida de lo posible o reanudarla gradualmente. Esto ayudará a mejorar rápidamente sus molestias y a prevenir enfermedades crónicas.
- El ejercicio moderado alivia el dolor lumbar. Puede elegir un tipo de ejercicio que le guste y que le resulte fácil de realizar, por ejemplo, nadar, hacer senderismo o montar en bicicleta. De esta manera se fortalecen los músculos de la espalda y se mejora su tonicidad, resistencia y movilidad.
- Con unos pequeños cambios puede aliviar su espalda. Por ejemplo, cambie de postura más a menudo cuando esté de pie o sentado mucho tiempo. Si tiene que permanecer sentado muchas horas en el trabajo, puede hablar con su empleador para conseguir un asiento adecuado. Sin embargo, lo mejor es levantarse regularmente, estirarse y caminar un poco.
- Si tiene sobrepeso, perdiendo peso puede descargar su columna vertebral.
- Infórmese sobre sus molestias y las posibles formas de tratamiento. Cuanto más sepa sobre ello, mejor podrá afrontarlas.
- El dolor lumbar rara vez se debe a causas graves. No obstante, preste atención a algunos síntomas adicionales: si el dolor viene acompañado de problemas como parálisis, entumecimiento o dificultad para orinar o defecar, debe consultar a su médico inmediatamente. Pueden ser síntomas de una enfermedad que necesite tratamiento.

Responsable del contenido:
Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)
Instituto conjunto de BAK y KBV
Telefax: 030 4005-2555
E-Mail: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



Por recomendación