

Dolor lumbar

¿Qué es el dolor lumbar?

El dolor lumbar es la tensión y el malestar en la parte inferior de la espalda. Es una de las razones más comunes de ausentismo en el trabajo y de consultas en la práctica médica ambulatoria.

¿Cómo ocurre?

El dolor lumbar es causado en general cuando un ligamento o músculo que sostiene una vértebra en posición se distensiona. Las vértebras son los huesos que componen la columna vertebral, por donde pasa la médula espinal. Cuando estos músculos o ligamentos se debilitan, la columna pierde su estabilidad, causando dolor. Como de la médula espinal salen nervios que llegan a todas las partes del cuerpo, los problemas lumbares pueden causar dolor y debilidad en casi todas las partes del cuerpo.

El dolor lumbar puede ser causado al levantar y transportar objetos pesados en el trabajo, si pasa mucho tiempo parado o sentado en la misma posición, o por agacharse. Puede ser causado por una caída o un ejercicio particularmente intenso. También puede ser causado por la tensión y el estrés que también produce dolores de cabeza en algunas personas. También puede ser causado por estornudos o tos violenta.

Las personas con sobrepeso pueden tener dolor lumbar por la carga adicional en su espalda.

El dolor lumbar puede ocurrir cuando los músculos, articulaciones, huesos y tejidos conectivos de la espalda se inflaman debido a una infección o problema en el sistema inmune. Los trastornos artríticos, y también ciertas afecciones congénitas y degenerativas, pueden causar dolor lumbar.

Si el dolor lumbar viene acompañado de pérdida de control de la vejiga o el intestino, dificultad para mover las piernas, o entumecimiento o cosquilleo en los brazos o piernas, puede ser una señal de lesión en la columna y los nervios, y tiene que obtener tratamiento médico de inmediato.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden ser:

- dolor en la espalda o en las piernas
- rigidez y limitación en los movimientos.

El dolor puede ser continuo u ocurrir sólo en ciertas posiciones. Puede ser agravado por tos, estornudos, agacharse, retorcerse o hacer fuerza para ir al baño. El dolor puede ocurrir en un solo lugar o se puede transmitir a otras áreas, con frecuencia a las nalgas o la parte trasera del muslo.

Una distensión lumbar en general no causa dolor más allá de la rodilla, como en la pantorrilla o el pie. El cosquilleo o entumecimiento de la pantorrilla o el pie pueden ser señal de una hernia de disco o nervio pinzado.

Concurra a ver a su médico personal si:

- Siente debilidad en una pierna, en particular si no puede levantar el pie, porque puede ser señal de daño en un nervio.
- Le aparecen problemas de intestino o vejiga al mismo tiempo que el dolor lumbar, porque pueden ser señal de una lesión severa en la médula espinal.
- Tiene dolor que va empeorando a pesar del tratamiento.

¿Cómo se diagnostica?

Su médico personal le hará preguntas sobre la historia de dolor y sus características y lo examinará. Puede solicitarle una radiografía, en algunos casos exámenes de laboratorio. En ciertos casos su médico personal podrá solicitarle una tomografía computarizada o una resonancia magnética. Estos estudios se solicitan según el tiempo de evolución –si el dolor dura más allá de 4 a 6 semanas o si la presentación clínica determina una urgencia–.

¿Cómo se trata?

El dolor lumbar se puede tratar de las siguientes maneras:

- Usando una almohadilla eléctrica o bolsa de agua caliente para aplicar calor en la zona.
- Descansando en una cama con colchón firme. Con frecuencia es bueno acostarse de espaldas con las rodillas elevadas. No obstante, algunas personas prefieren recostarse de costado con las rodillas flexionadas.
- Tomando aspirina, ibuprofeno u otro medicamento antiinflamatorio; relajantes musculares u otros medicamentos para el dolor recomendados por su médico personal. Los adultos mayores de 65 años de edad no deberían tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroides por más de 7 días sin aprobación de su profesional médico. También es importante considerar la posibilidad de estar embarazada.
- Recibiendo masajes de una persona capacitada para hacerlo.
- Comenzando un programa de fisioterapia o haciendo ejercicios por su propia cuenta.
- Comience un programa de ejercicios regulares para estirar y fortalecer sus músculos tan pronto como pueda. Su médico personal o fisioterapeuta le puede recomendar ejercicios que no sólo lo harán sentirse mejor sino también fortalecerán sus músculos y prevendrán problemas lumbares en el futuro.

Cuando el dolor disminuya, consulte con su médico personal para comenzar un programa de ejercicios, como por ejemplo:

- Ejercitarse moderadamente todos los días, usando los ejercicios de estiramiento y calentamiento sugeridos por su profesional médico o fisioterapeuta.
- Ejercitarse vigorosamente durante 30 minutos dos o tres veces por semana caminando, nadando, usando una bicicleta estacionaria o haciendo ejercicios aeróbicos de bajo impacto.

Un programa de ejercicios regulares no sólo lo ayudará con la espalda sino que también contribuirá a mantener su salud general.

¿Cuánto duran los efectos?

Los efectos del dolor lumbar seguirán mientras exista su causa, o hasta que el cuerpo se recupere de la distensión, en general un día o dos, pero a veces varias semanas.

¿Cómo puedo cuidarme?

Además del tratamiento descrito anteriormente, tenga en cuenta estas sugerencias:

- Use una almohadilla eléctrica en ajuste bajo (o una bolsa de agua caliente envuelta en una toalla para no quemarse) por 20 a 30 minutos. No deje que la almohadilla se caliente demasiado y no se duerma con la almohadilla encendida. Se puede llegar a quemar.
- Colóquese un paquete de hielo envuelto en una toalla en la espalda por 20 minutos, una a cuatro veces por día. Ponga una alarma para evitar lesión por congelamiento.
- Cuando se acueste, coloque una almohada debajo de las rodillas.
- Duerma sin una almohada en la cabeza.
- Si tiene sobrepeso, debe comenzar un programa de re-educación alimentaria.
- Practique buena postura. Párese con su cabeza erguida, los hombros derechos, el pecho hacia delante, el peso balanceado en ambos pies y las caderas hacia adentro.

La mejor manera de juzgar si está aumentando su nivel de actividad y ejercicios demasiado rápido es por el dolor. Si sólo tiene molestias leves, un poco de rigidez, sensibilidad en la zona lumbar y dolor moderado, puede continuar con sus actividades habituales, está demostrado que la actividad moderada mejora el proceso de recuperación.

No obstante, limite sus actividades por un tiempo si:

- Vuelve a tener síntomas incapacitantes.
- El dolor aumenta a medida que aumenta sus actividades.
- El dolor aumenta a las 24 horas de iniciar una nueva actividad o aumentar el nivel de una actividad existente.

¿Cuándo puedo volver a mis actividades normales?

Cada persona se recupera de su lesión a un ritmo diferente. Su vuelta a la actividad dependerá de qué tan rápido se recupere su espalda, y no de cuántos días o semanas hayan pasado desde que se produjo la lesión. En general, cuánto más tiempo tarde en iniciar su tratamiento después de tener síntomas, más tiempo tardará en mejorar. El objetivo de la rehabilitación es que pueda volver a realizar sus actividades normales lo más pronto posible.

Antes de volver a practicar cualquier actividad vigorosa, es importante que se haya recuperado por completo del dolor lumbar. Tiene que tener la misma libertad de movimientos que tenía antes de su lesión. Tiene que poder caminar y girar sin dolor.

¿Qué puedo hacer para prevenir el dolor lumbar?

Puede reducir la carga sobre su espalda haciendo lo siguiente:

- Cuando mueva un objeto pesado, no empuje con sus brazos. Gire sobre la vuelta y empuje con la espalda, para que la carga sea sobre sus piernas.
- Cuando se siente, use una silla con respaldo vertical y apoye la columna sobre el respaldo de la silla.
- Cuando levante un objeto pesado, flexione sus rodillas y caderas, y mantenga la espalda erguida.
- No levante objetos pesados más allá de su cintura.
- Mantenga los paquetes cerca de su cuerpo con los brazos flexionados.
- Cuando esté parado o sentado por mucho tiempo en la misma posición, apoye uno de sus pies en un “apoya-pies”. Esto mantendrá su espalda erguida.
- Flexione sus rodillas para agacharse.
- Cuando maneje, siéntese cerca de los pedales y use su cinturón de seguridad con un respaldo duro o almohada.
- Cuando duerma o repose, recuéstese de costado con sus rodillas flexionadas. Puede ser útil colocar una almohada entre las rodillas.
- Cuando se acueste de espaldas, coloque una almohada debajo de las rodillas.
- Levante el pie de la cama 5 cm. para no dormir panza abajo, a menos que tenga otros problemas que le obliguen a mantener la cabeza elevada.

Para descansar su espalda, sostenga cada una estas posiciones por 5 minutos o más:

- Acuéstese de espaldas, flexione las rodillas y coloque almohadas debajo de sus rodillas.
- Acuéstese de espaldas, coloque una almohada debajo del cuello, doble las rodillas formando un ángulo de 90 grados y coloque sus pantorrillas y los pies sobre una silla.
- Acuéstese de espaldas, flexione las rodillas, lleve una rodilla a su pecho y manténgala allí. Repita con la otra rodilla y después lleve ambas rodillas a su pecho. Para mantener la rodilla contra el pecho, tómese del muslo en vez de la parte inferior de la pierna para no flexionar su rodilla de más.

Recuerde que la vía de ingreso es su médico clínico personal. El profesional médico será el encargado de orientarlo y aconsejarlo a lo largo de la duración del evento doloroso así como a través de su recuperación y prevención.