

## Los Dolores de la Espalda Inferior (Low back pain)



### ¿Por qué es tan común el dolor bajo de espalda?

El dolor bajo de espalda es uno de los problemas tratados más frecuentemente por los ortopedistas. Cuatro de cada cinco adultos van a sufrir de fuertes dolores de la espalda baja alguna vez durante el transcurso de sus vidas. Después de la gripa, los problemas causados por un dolor de espalda son las causas más frecuentes de la pérdida de días de trabajo en los adultos de menos de 45 años de edad.

La espina vertebral baja o lumbar es una estructura complicada que conecta la parte superior del cuerpo (que incluye el tórax y los brazos) a la parte inferior del cuerpo (que incluye la pelvis y las piernas). Esta parte de la columna es importante porque provee movilidad y fortaleza. La movilidad permite movimientos de flexión, torsión y flexión lateral. La fortaleza de esta estructura permite que uno se pueda parar, caminar y levantar objetos. Un funcionamiento apropiado de su columna baja es necesario para casi todas las actividades diarias. Los dolores bajos de espalda pueden restringir todas estas actividades y reducir la capacidad de trabajo y la calidad para disfrutar la vida diaria.

### ¿Cómo se diagnostican los dolores bajo de espalda?

La mayoría de los casos que presentan dolor bajo de espalda no son serios y responden a tratamientos simples. Su ortopedista puede diagnosticar con exactitud y tratar efectivamente en su consultorio la mayoría de los tipos de dolor bajo de espalda. Le preguntará a cerca de la naturaleza de sus síntomas y de las lesiones que haya tenido antes de la consulta. También practicará un examen de su columna vertebral y de sus piernas. En muchos de los casos de dolor bajo de espalda no es necesario realizar costosos exámenes para poder hacer una evaluación y efectuar un tratamiento.

Si sus dolores son severos y no responden al tratamiento, o si el dolor se va hacia las piernas, algunos exámenes pueden ser necesarios. Los rayos X comunes pueden mostrar señales de artritis y enfermedades de los huesos, pero no muestran los tejidos suaves como los discos lumbares o los nervios. Para condiciones o lesiones que involucran estos tejidos suaves una exploración de Tomografía computarizada (siglas en inglés CT SCAN) o Imágenes de Resonancia Magnética (MRI) pueden ser necesarias. Ocasionalmente una exploración de los huesos será necesaria para evaluar la actividad de estos, y ciertos exámenes eléctricos como una Electromiografía (EMG) pueden ser necesarios para determinar si la condición de la columna ha causado daños a los nervios o a los músculos.

### ¿Cuáles son las causas más comunes?

El dolor bajo de espalda puede ser causado por un sin número de factores, desde las lesiones hasta los efectos del envejecimiento.

Torceduras y tirones de espalda baja: Los músculos de la parte baja de la espalda proveen la energía y la fortaleza para todas las actividades como pararse, caminar y levantar objetos. Un tirón en el músculo puede ocurrir cuando dicho músculo está fuera de condición o está trabajando mucho. Los ligamentos de la parte baja de la espalda sirven para interconectar las cinco vértebras lumbares y proveen soporte y estabilidad para la espalda baja. Una torcedura en la parte baja de la espalda puede ocurrir cuando se hace un movimiento repentino y con mucha fuerza, y esto lastima un ligamento que se ha puesto duro o débil debido a una falta de acondicionamiento físico o algún

abuso.

Estas lesiones, torceduras y tirones, son las causas más comunes de los dolores bajos de espalda. Frecuentemente una combinación de otros factores puede aumentar la posibilidad de que ocurra una lesión o enfermedad:

- falta de acondicionamiento físico
- un uso mal
- obesidad
- fumar tabaco

Los efectos naturales del envejecimiento del cuerpo en general, y en particular de la parte baja de la espalda, son debido a la Osteoporosis o una reducción en la cantidad de hueso, una disminución en la fortaleza y la elasticidad de los músculos, y también una disminución en la elasticidad y fortaleza de los ligamentos. Aunque no se puede detener totalmente el progreso de estos efectos, estos pueden ser disminuidos haciendo ejercicios con regularidad, conociendo la manera más apropiada para levantar y mover objetos, una alimentación apropiada, y dejar de fumar.

Edad: El Uso y los Desgarros así como los factores hereditarios pueden causar cambios degenerativos de los discos, llamados enfermedades degenerativas de los discos, y cambios artríticos en las articulaciones pequeñas. Estos cambios ocurren en diferentes grados en todas las personas. Cuando son severos, pueden causar rigidez y dolor bajo de espalda. Los espolones artríticos de los huesos, y las articulaciones inflamadas pueden causar irritaciones de los nervios y dolores en las piernas. Casi todas las personas sufren de cambios causados por el uso y los desgarres en sus espaldas a medida que envejecen, aunque en la mayoría de las personas causan sólo un poco de dolor o pérdida de la función.

Osteoporosis y fracturas: Todos los huesos pierden su fuerza con el paso del tiempo, y las vértebras lumbares particularmente en las mujeres posmenopáusicas (que han dejado de menstruar), pueden fracturarse o comprimirse debido a caídas o inclusive con la presión producida al levantar un objeto o por las actividades diarias.

Disco protruido: El disco intervertebral está compuesto de un centro suave o núcleo, que en los niños y los adultos jóvenes parece ser hecho de gelatina. Este núcleo está rodeado por una porción más dura que se llama anillo. Durante la edad media fisuras o grietas pueden ocurrir en el disco. Éstas pueden ser la causa de dolor bajo de espalda. Si la fisura se extiende fuera del disco es posible que lo empuje o que se rompa: a esto se le denomina disco herniado o protruido. Si este disco protruido está presionando un nervio puede causar dolores hacia la pierna.

### **¿Cuál es el mejor tratamiento?**

La mayoría de los dolores bajos de espalda pueden ser tratados segura y efectivamente después de un examen realizado por su ortopedista y con la prescripción de un cambio en sus actividades, así como medicina para aliviar el dolor y disminuir la inflamación. Aunque un pequeño período de descanso puede ayudar bastante, la mayoría de los estudios demuestran que una actividad ligera apresura la curación y la recuperación. Es posible que no sea necesario que usted deje todas las actividades, incluyendo su trabajo. Usted sólo necesita ajustar sus actividades bajo el asesoramiento de su ortopedista.

Una vez que los dolores iniciales han sido aliviados, un programa de rehabilitación puede ser sugerido para fortalecer los músculos de su espalda baja, los músculos abdominales y también se le recomendará ejercicios de estiramiento para aumentar su flexibilidad. Se le recomendará bajar de peso si tiene sobrepeso y se le pedirá que deje de fumar, todo esto para disminuir las probabilidades de que el dolor bajo de espalda vuelva a ocurrir. El mejor tratamiento a largo plazo es un programa

activo preventivo que consiste en el mantenimiento de una buena condición física y la observación de las reglas de la manera más apropiada para levantar objetos así como de actividades posturales que tiene que usar para prevenir futuras lesiones.

### **¿Cuándo necesita cirugía?**

La mayoría de los dolores bajos de espalda, ya sean graves o crónicos casi siempre pueden ser tratados sin llegar a la cirugía. La razón más común para la cirugía de la espalda baja es la eliminación de la presión que un disco protruido ejerce sobre los nervios cuando no responde a otros tratamientos. Algunas condiciones artríticas de la espina vertebral, cuando son severas, también pueden causar presión e irritación en los nervios, y muchas veces pueden ser mejoradas con un tratamiento quirúrgico.

### **¿De qué está compuesta la espina vertebral baja?**

La espina vertebral es una estructura compleja que está formada por vértebras, discos, médula espinal y nervios. Éstos son:

- cinco huesos llamados vértebras lumbares: están acomodados uno sobre otro conectando la espina superior con la pelvis.
- seis amortiguadores llamados discos: funcionan como una almohadilla y un estabilizador para proteger las vértebras lumbares.
- médula espinal y nervios: son los cables eléctricos que pasan a través del canal central en las vértebras lumbares conectando el cerebro con los músculos de las piernas.
- articulaciones pequeñas: son las que permiten los movimientos funcionales y proveen estabilidad.
- músculos y ligamentos: dan fortaleza y energía al mismo tiempo que ofrecen soporte y estabilidad

### **Prevención**

Los efectos normales del envejecimiento resultan en una disminución de la masa de los huesos, una disminución en la fortaleza y la elasticidad de los músculos y los ligamentos. Aunque no se pueden evitar, sí se pueden retrasar al:

- hacer ejercicio regularmente para mantener fuertes y flexibles a los músculos que soportan la espalda
- usar las técnicas correctas para mover y levantar objetos; siempre obtenga ayuda cuando un objeto es muy pesado o tiene un tamaño poco manejable
- mantener un peso apropiado para su cuerpo; un sobrepeso somete a los músculos de la espalda a un gran esfuerzo
- evitar fumar tabaco
- mantener una postura apropiada al pararse o sentarse

Su ortopedista es un médico que ha recibido un extenso entrenamiento sobre el diagnóstico y los tratamientos quirúrgicos y no quirúrgicos del sistema musculoesquelético que incluye huesos, articulaciones, ligamentos, tendones, músculos y nervios.

Este folleto ha sido preparado por la American Academy of Orthopaedic Surgeons y su intención es de contener la información más al día sobre el tema, proveniente de autoridades reconocidas. Sin embargo no representa la política oficial de la Academia y su texto no debe de ser interpretado excluyendo otros puntos de vista aceptables.

Revisado 2000

*La información contenida en esta página es suministrada por la AAOS.*