



## Dolor en la espalda baja: crónico

El dolor de espalda es una de las quejas de salud más comunes. Casi todas las personas tendrán dolor de espalda en algún momento de su vida. La mayoría de las veces, no se encuentra la causa exacta.

### Causas

Un evento aislado no puede causar su dolor. Puede ser que haya estado haciendo muchas cosas de manera inapropiada (como pararse o levantarse) por mucho tiempo. Entonces de golpe, un simple movimiento (como estirarse para alcanzar algo o doblarse de la cintura) resulta doloroso.

El dolor de espalda crónico puede ser causado por:

- Artritis
- Desgaste adicional en la columna por trabajar, hacer deportes, cirugías pasadas o lesiones.
- Hernia de disco, en la que parte del disco espinal empuja a los nervios cercanos.
- Enfermedad degenerativa de las articulaciones o la columna, en la que los espacios entre los nervios espinales y la médula espinal se hacen más angostos.
- Curvatura de la columna, la cual puede ser heredada en familia.

Usted tiene mayor riesgo de dolor en la espalda baja si:

- Tiene más de 30 años de edad.
- Tiene sobrepeso.
- Está embarazada.
- No se ejercita.
- Se siente estresado o deprimido.
- Tiene un trabajo en el que tiene que levantar muchas cosas pesadas, doblarse o girar, o que involucre vibración en todo el cuerpo (como manejar un camión o usar ciertas herramientas).
- Fuma.



## Síntomas

Puede sentir algunos de estos síntomas si tiene dolor de espalda:

- Dolor intenso
- Dolor agudo
- Cosquilleo o ardor
- Debilidad en las piernas o en los pies

El dolor en la espalda baja puede ser diferente de persona a persona. El dolor puede ser leve, o puede ser tan severo que usted no pueda moverse.

Dependiendo de la causa de su dolor de espalda, también puede tener dolor en la pierna, en la cadera o en la planta del pie.

## Exámenes y pruebas

Durante el examen físico, el médico tratará de precisar la ubicación del dolor y descubrir cómo afecta su movimiento.

Las demás pruebas que necesite dependerán de su historial médico y sus síntomas. Las pruebas pueden incluir:

- Exámenes de sangre
- Tomografía computarizada de la columna baja
- Resonancia magnética de la columna baja
- Mielograma (rayos X o tomografía computarizada de la columna después de que se ha inyectado la tintura en la columna vertebral)
- Rayos X

## Tratamiento

Si tiene síntomas que lo inquietan, llame a su médico de inmediato.

Puede ser que su dolor de espalda no se elimine por completo, o que a veces sea más doloroso. Aprenda a cuidar de su espalda en casa y cómo prevenir el dolor de espalda en el futuro. De esta manera puede regresar a su rutina normal.

Su médico y otro personal de atención médica pueden ayudarlo a controlar su dolor y mantenerlo tan activo como sea posible.

- Su médico puede remitirlo a terapia física. El fisioterapeuta puede tratar de reducir su dolor usando estiramientos y tracción. El terapeuta le mostrará cómo realizar un Programa de Ejercicios en Casa (Home Exercise Program, HEP). El HEP puede fortalecer los músculos de su espalda, para así prevenir dolores de espalda en el futuro.
- Puede necesitar un soporte en la espalda para apoyar su espalda durante el trabajo.
- Las compresas frías y el calor pueden ayudar con su dolor de espalda.

- Usted también puede elegir ver a alguien que haga acupuntura o alguien que manipule la columna (un quiropráctico o un médico osteópata). En ocasiones, unas cuantas visitas le ayudarán con su dolor de espalda.
- La terapia cognitivo-conductual puede ser útil. Esta técnica le ayuda a entender mejor su dolor y le enseña cómo controlar su dolor de espalda.
- ¡TOME EN CUENTA! Antes de hacer citas para cualquier terapia, llame a Alliance para confirmar que el servicio esté cubierto.

Varios medicamentos pueden ayudar con su dolor de espalda:

- Los medicamentos (medicamentos antiinflamatorios no esteroideos [nonsteroidal anti-inflammatory drug, NSAID]) como aspirina, naproxeno sódico (Aleve), e ibuprofeno (Advil)
- Pequeñas dosis de medicamentos usados para tratar convulsiones o depresión
- Medicamentos para el dolor llamados narcóticos u opioides cuando el dolor es muy severo

Cuando el dolor severo no mejore con medicamentos, terapia física y otros tratamientos, usted puede necesitar una inyección.

La cirugía de la columna es una opción sólo si tiene daño grave del nervio, o la causa del dolor de espalda no se cura después de mucho tiempo.

### **Pronóstico**

La mayoría de los problemas de espalda mejorarán por sí solos. La clave es saber cuándo necesita buscar ayuda médica y cuándo las medidas de cuidado de sí mismo le permitirán mejorar.

### **Cuándo contactar a un médico profesional**

Llame a su proveedor de cuidado de la salud si tiene dolor de espalda constante y severo. El entumecimiento, la pérdida de movimiento, la debilidad o los cambios intestinales o en la vejiga son especialmente inquietantes.

## **¿Preguntas? Alameda Alliance for Health está aquí para servirle.**

Llame a los Programas de Salud de Alliance al 510-747-4577.  
 Línea gratuita: 1-877-371-2222, CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929  
 de 8:00 a.m. a 5:00 p.m., de lunes a viernes  
[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)