

## **DOLOR DE ESPALDA**

### **INFORMACIÓN GENERAL:**

**¿Qué es el dolor de espalda?** El dolor de espalda o desgarro en la parte baja de la espalda es la forma como la espalda responde a una lesión o enfermedad. El dolor de espalda usualmente se presenta como consecuencia de una lesión en los músculos y ligamentos de su espalda. Cada persona reacciona de una manera diferente al dolor de espalda. Lo que usted piensa que es doloroso para usted puede no serlo para otra persona. Sin embargo, el dolor es como usted lo sienta.

**¿Cuál es la causa del dolor de espalda?** El dolor de espalda puede presentarse cuando usted sufre una lesión al levantar algún objeto pesado o por un esfuerzo excesivo. Usted puede lesionar su espalda al sufrir una caída. Otros problemas como la ruptura de un disco o presión en un nervio pueden ser la causa de su dolor de espalda. Una infección en la espina dorsal también puede causar su dolor de espalda. Otras causas pueden ser la osteoporosis (huesos frágiles), algún tumor o el nacimiento de un bebé. Algunas veces, se desconocen las causas del problema.

**Signos y síntomas:** El dolor puede comenzar de repente o lentamente. Usted puede sentirlo en el momento de la lesión o puede comenzar unas horas más tarde. Su dolor puede ser constante o aparecer y desaparecer. Usted puede sentir la espalda rígida. Puede tener problemas para inclinarse o levantarse de la cama en las mañanas. Usted puede sentir dolor en sus piernas o en sus nalgas. Sus dolores de espalda tienden a aparecer y desaparecer. También pueden ser de larga duración.

**¿Cuáles son los diferentes tipos de dolor?** El dolor de espalda puede ser agudo o crónico.

- El dolor agudo es de corta duración y usualmente dura menos de 3 meses. Lo primero que los médicos hacen es eliminar la causa del dolor, como reparar un brazo fracturado. El dolor agudo es usualmente controlado o detenido con medicamentos para el dolor.
- El dolor crónico dura más de 3 a 6 meses. Este tipo de dolor es frecuentemente más complejo. Los médicos pueden usar medicamentos junto con otros tratamientos, como auto-hipnosis o terapias de relajación, para aliviar su dolor.

**¿A qué se parece su dolor de espalda?** Los médicos quieren que usted les hable acerca del dolor. Esto les ayudará a encontrar la causa del dolor y la mejor forma para tratarlo. Responda las siguientes preguntas a los médicos:

- ¿Dónde siente el dolor? ¿Dónde no siente dolor? ¿Se mueve el dolor de un sitio a otro?
- En una escala de 1 a 10 (donde el 0 equivale a ningún dolor y 10 al peor dolor que alguna vez haya sentido) ¿cómo clasificaría al dolor?
- ¿Cómo siente el dolor? Trate de escoger las palabras que describan a los médicos el tipo de dolor que usted siente. ¿Es el dolor agudo, espasmódico, de torsión, de apretujamiento o aplastamiento? O, ¿el dolor tiene la sensación de pinchazo, ardor, adormecimiento, monotonía o "agujas o alfileres"?
- ¿Cuándo comenzó el dolor? ¿Comenzó rápido o lentamente? ¿Es el dolor constante o aparece y desaparece?
- ¿Con qué frecuencia le molesta el dolor y cuánto tiempo dura?
- ¿Afecta el dolor su vida diaria? ¿Puede usted trabajar a pesar del dolor?
- ¿Lo despierta el dolor?
- ¿Existen algunas cosas o actividades que hacen comenzar el dolor o que lo empeoran, como toser o tocarse el área afectada?
- ¿Aparece el dolor antes, durante o después de las comidas?
- ¿Hay algunas cosas que alivian el dolor, como cambiar de posición, descansar, usar medicamentos o cambiar su dieta?

**¿Por qué es importante controlar el dolor?** El dolor puede afectar su apetito (capacidad o deseo de comer), su buen dormir, su energía y su capacidad para realizar ciertas cosas. También puede afectar su estado de ánimo y sus relaciones con las demás personas. Si los médicos pueden ayudar a aliviar su dolor, usted sufrirá menos y puede mejorar con más rapidez.

**Cuidados:** La mejor manera para disminuir el dolor de espalda es tratar la causa. Al principio, es probable que usted sea atendido en una clínica o en el consultorio del médico. Pero, algunas veces, puede ser necesario que usted asista al hospital para hacerle algunos exámenes y tratamientos. Es posible que usted necesite visitar al médico con frecuencia. Pídale al médico información relacionada con el dolor de espalda para que usted pueda entender lo concerniente a los diferentes problemas y tratamientos.

- **Exámenes:** Usted puede necesitar uno o más de los siguientes exámenes para estudiar su espalda. Estos exámenes sirven de ayuda a los médicos para establecer si hay otros problemas causando el dolor de espalda, como la fractura de uno o varios huesos o la presencia de un cáncer. Estos exámenes usualmente se hacen, cuando han fallado otros tratamientos usados para aliviar su dolor.
  - Escán o tomografía de huesos.
  - Tomografía AC.
  - IRM.
  - Mielograma.
  - Radiografías (rayos X)
- **Opciones para su tratamiento:** Los médicos planificarán su tratamiento basándose en la causa de su dolor. De manera que su cuidado puede cambiar, si su dolor de espalda empeora con el tiempo.
  - Es posible que se usen medicamentos para tratar algunos síntomas como el dolor y la inflamación o hinchazón. Para aliviar su dolor y disminuir la hinchazón se aplica en su espina dorsal una inyección epidural de medicamento con esteroides. Otros medicamentos son usados para ayudar a relajar sus músculos. Algunos de los medicamentos usados para aliviar el dolor de espalda pueden causar efectos secundarios. Pregúntele a los médicos sobre los posibles efectos secundarios.
  - Cambiar durante un tiempo sus actividades físicas normales.
  - Ejercitar y estirar cuidadosamente su espalda.
  - Usar frío o calor.
  - Fisioterapia.
  - Dormir en un colchón duro o en el piso.
  - Usar un arnés en la espalda que le ayude a recordar que debe levantar correctamente los objetos.
  - Reposo en cama por corto tiempo.
  - Puede ser necesaria una cirugía para remover de su espina dorsal un disco deteriorado. Esto se hace para disminuir la presión sobre el nervio. Algunas veces, se usan medicamentos especiales durante la cirugía para ayudar a suavizar y encoger el disco deteriorado.
  - Bajar de peso.

#### **ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:**

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su estado de salud y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento. Usted siempre tiene el derecho a rechazar su tratamiento.

Esta información sirve solamente para educar. Esta información no es el consejo médico para condiciones o tratamientos individuales. Consulte a su doctor, enfermera, o farmacéutico antes de seguir cualquier régimen médico para saber si es seguro y eficaz para usted.

Copyright © 1974-2004 MICROMEDEX Thomson Healthcare. Todos derechos son reservados.