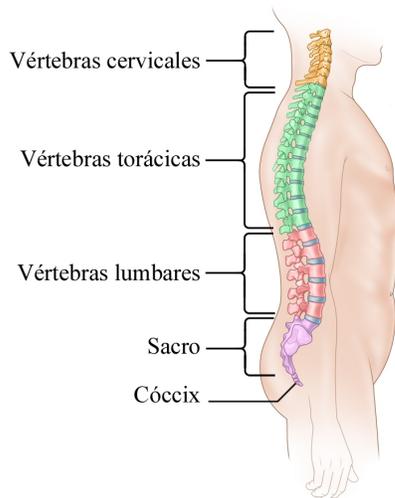


# Dolor de espalda: Dolor agudo en la parte baja de la espalda - [Back Pain: Acute Low Back Pain]



Casi todas las personas tienen dolor en la parte baja de la espalda en algún momento. La parte baja de la espalda (o región lumbar) soporta la mayor parte de su peso. Debido a esto es fácil lesionarla cuando usted levanta objetos, se estira o gira.

La buena noticia es que la mayoría de los dolores en la parte baja de la espalda desaparecen con cuidados personales básicos. Pero si su dolor es muy grave o dura más de un par de semanas, llame a su médico.

## ¿A quién le da dolor agudo en la parte baja de la espalda?

El dolor en la parte baja de la espalda (lumbalgia) es muy común en adultos. Cerca de dos terceras partes de los adultos tienen este dolor en algún momento de su vida. Por fortuna, la mayoría se recupera en varias semanas.

Algunas personas tienen más riesgos que otras. Un factor de riesgo es cualquier cosa que signifique que usted tiene más probabilidades de tener dolor agudo en la parte baja de la espalda.

## Factores de riesgo que no puede cambiar

- Ser de mediana edad o mayor
- Ser hombre
- Tener antecedentes familiares de dolor en la espalda
- Haber tenido una lesión en la espalda
- Haber tenido fracturas de compresión en la columna

## Factores de riesgo que puede cambiar

- Falta de ejercicio regular
- Un empleo u otra actividad que requiera estar sentado por mucho tiempo, levantar objetos pesados, doblarse o girar, movimientos repetitivos o vibración continua, como usar un martillo neumático o manejar cierto tipo de maquinaria pesada
- Fumar. Los fumadores tienen más probabilidad de tener lesiones de disco que los no fumadores.
- Tener sobrepeso. El exceso de peso, especialmente en la cintura, podría significar un esfuerzo en la espalda.
- Mala postura. Una vez que usted se ha torcido o lesionado la espalda, la mala postura puede agravar el dolor.
- Tos crónica, que ejerce mucha tensión en la columna vertebral
- Usar zapatos de tacón alto

## ¿Qué causa el dolor agudo en la parte baja de la espalda?

Las lesiones de espalda son la causa más común del dolor agudo en la parte baja de la espalda. Las lesiones suelen ocurrir cuando usted usa los músculos de la espalda para algo a lo que no están acostumbrados, como levantar un objeto pesado o trabajar en el

jardín. También puede lastimarse la espalda al tropezar, caer a corta distancia o girarla demasiado.

Moverse, levantar algo, ponerse de pie, tomar asiento o dormir de manera incómoda pueden forzar la espalda. En ocasiones, usted no nota el dolor hasta después.

Hay otras causas graves del dolor de espalda, como una infección, un tumor o cáncer, pero son poco comunes.

## ¿Cuáles son los síntomas del dolor agudo en la parte baja de la espalda?

Una torcedura o distensión de la espalda podría causar:

- Espasmos, calambres y rigidez en los músculos.
- Un dolor que se concentra básicamente en la espalda y las nalgas.
- Un dolor que es peor en las primeras 48 a 72 horas, seguidas de días o semanas de un dolor menos fuerte.

Los síntomas de presión en una raíz nerviosa incluyen:

- Dolor en la pierna que se extiende hacia abajo de la rodilla o que se siente en la parte delantera del muslo.
- Un dolor que se agrava cuando usted está sentado o de pie por mucho tiempo, o cuando se dobla hacia adelante.
- Hormigueo, entumecimiento o debilitamiento en las piernas.
- Debilitamiento en ambas piernas y pérdida de control de la vejiga o del intestino. Éstos son los síntomas del síndrome de cola de caballo, que requiere atención de emergencia.

Los síntomas de artritis en la columna vertebral incluyen:

- Dolor y rigidez en las áreas de la espalda y las nalgas.

- Un dolor que empieza gradualmente y empeora con el tiempo. Dura más de 3 a 6 meses.
- Un dolor que es más fuerte en la mañana y después de mucho tiempo de inactividad.
- Un dolor que mejora cuando usted se mueve.

## ¿Qué puede hacer para el dolor agudo en la parte baja de la espalda?

La mayoría de los dolores en la parte baja de la espalda mejoran si usted sigue estas medidas:

- Pruebe a usar una almohadilla térmica a temperatura baja o mediana durante 15 a 20 minutos cada 2 a 3 horas. O puede comprar envolturas calientes ("heat wraps") desechables que duran hasta 8 horas. También puede tratar de colocarse una compresa fría durante 10 a 15 minutos cada 2 a 3 horas.
- Si es necesario, tome analgésicos (medicamentos para el dolor) de venta libre, como acetaminofén (Tylenol, por ejemplo) o un antiinflamatorio como aspirina o ibuprofeno (Advil o Motrin, por ejemplo). Estos medicamentos generalmente funcionan mejor si los toma en un horario regular en lugar de esperar hasta que el dolor sea más intenso.
- Durante los primeros uno o dos días, descanse en una posición cómoda. Trate de acostarse de lado con una almohada entre las rodillas. También puede acostarse boca arriba sobre el piso con una almohada debajo de las rodillas.
- Tan pronto como sea posible, vuelva a sus actividades normales. El movimiento ayuda a que sus músculos se mantengan fuertes. Si permanece en cama durante más de 1 ó 2 días, su problema de hecho puede empeorar.

## ¿Cuándo es el dolor agudo en la parte baja de la espalda una emergencia?

Aunque la mayoría de los dolores agudos en la parte baja de la espalda mejoran por sí mismos, el dolor puede ser un síntoma de un problema más grave. **Llame al 911 o a otros servicios de emergencia de inmediato** si usted tiene:

- Un dolor en la parte superior de la espalda y en el pecho que podría estar causado por

un ataque al corazón. Este tipo de dolor se puede sentir como si algo lo aplastara o apretara, o como si tuviera un objeto pesado en el pecho.

- Un dolor de espalda grave cuya causa no sea una lesión conocida.
- Pérdida de control de los intestinos o la vejiga y debilitamiento en los brazos o las piernas inmediatamente después de una grave lesión en la espalda.