

VERANO 2016



### ¿Qué ocasiona el dolor de espalda?

El dolor de espalda puede con frecuencia comenzar sin ningún traumatismo o evento específico que lo precipite. Algunas causas del dolor de espalda incluyen:

- Tensión muscular
- Desgarro o hernia del disco lumbar
- Artritis/estenosis
- Escoliosis
- Fracturas óseas
- Otras fuentes (es decir, problemas de cadera/pelvis)

Consulte con su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios nuevo.

Encuentre a Hospital for Special Surgery en la web en [www.hss.edu](http://www.hss.edu)

Síganos en:



## Dolor de espalda: Qué sabemos y cómo lo tratamos en HSS

### ¿Cuáles son los síntomas del dolor de espalda?

- Molestia o dolor agudo en la espalda
- Dolor, entumecimiento u hormigueo en la pierna
- Dolor de cadera o rodilla

El dolor de la espalda baja puede ser exacerbado por estar sentado, inclinarse, estar parado o caminar. El Dr. Cooke dice que "Entender y diagnosticar el dolor de espalda requiere conocimiento de la cadena cinética del cuerpo, lo que significa que un problema en un área del cuerpo puede ocasionar síntomas en otra área. Definir el origen del dolor y sus factores de contribución es fundamental para formular un plan de tratamiento y evitar la recurrencia". Pueden ser útiles para el diagnóstico los estudios de imágenes como las radiografías o MRI, pero no siempre son necesarios.



### ¿Qué puede hacerse para prevenir el dolor de espalda?

**POSTURA** Estar consciente de la postura de la columna vertebral es clave, dice el Dr. Cooke. "Reducir la duración del tiempo que pasa sentado y de las horas totales de estar sentado por día levantándose y moviéndose en intervalos regulares es útil. También puede ser beneficioso mejorar la ergonomía en el lugar de trabajo".

### ¿Cuáles son los tratamientos para el dolor de espalda?

La mayor parte del dolor de espalda mejora con el tiempo con buenos cuidados conservadores. Con frecuencia, la simple aplicación de hielo o calor es útil.

Algunas de las opciones de tratamiento para el dolor de la espalda baja incluyen:

**TERAPIA FÍSICA** Según el Dr. Paul Cooke, Psiquiatra Tratante Adjunto en Hospital for Special Surgery (HSS), "En muchos casos, la terapia física puede facilitar la resolución de la condición. La actividad física/los ejercicios dirigidos pueden mejorar los síntomas y pueden hacer que una persona regrese a su nivel de actividad anterior al dolor o lesión. La educación acerca de ejercicios en el hogar o en un gimnasio y los mecanismos de la columna vertebral pueden ayudar a prevenir episodios futuros".

#### MEDICAMENTOS ORALES

Pueden ser medicamentos de venta libre o con receta. En algunos casos está indicado un ciclo corto de medicamentos antiinflamatorios no esteroides.

**INYECCIONES** Proporcionar medicamentos corticosteroides dirigidos al generador del dolor puede reducir la inflamación y mejorar el dolor de la espalda baja y de la pierna. Esto puede permitir un regreso más rápido y más productivo a la actividad física/ejercicio.

**ACTIVIDAD FÍSICA** Una rutina de ejercicios, ya sea en el gimnasio, en clases de gimnasia o por su propia cuenta, pueden ayudar con la flexibilidad, la salud cardiovascular y el fortalecimiento de los músculos centrales. Los dispositivos de seguimiento de actividad que se usan sobre la persona ayudan a muchos pacientes en el monitoreo de su actividad física día a día. Caminar es la opción de ejercicio más disponible para muchas personas, por lo que el seguimiento de los pasos es útil para asegurar el máximo beneficio.

El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más comunes, que afecta al **80%** de los adultos en algún momento de sus vidas.

**CIRUGÍA** Algunos casos de dolor de espalda pueden involucrar una disfunción neurológica como la debilidad y el entumecimiento. Otros casos pueden no responder al cuidado conservador. En estas situaciones puede ser adecuada una evaluación con un cirujano de columna vertebral para determinar si el paciente es un candidato para la intervención quirúrgica.

#### OTROS TRATAMIENTOS

La acupuntura, la atención quiropráctica y, en algunos casos, el masaje también pueden resultar útiles.

**Las personas con dolor de espalda pueden llamar a la línea de derivación del Instituto de Atención de la Columna Vertebral al 212-606-1776, donde describirán brevemente su condición y luego serán dirigidos a los médicos de columna adecuados para una evaluación inicial; o llame a su médico local.**

**“Nuestro objetivo es que los pacientes vengán para consultar al especialista en columna adecuado de manera oportuna. De esta manera pueden obtener un diagnóstico y comenzar el camino a la recuperación.”**

—Dr. Paul Cooke

Mire y aprenda mediante los seminarios web de HSS en [www.hss.edu/pped-webinars](http://www.hss.edu/pped-webinars). Los temas incluyen osteoartritis, salud ósea, manejo del dolor, nutrición, investigación, auto-manejo y ejercicios. Consulte nuestros boletines HealthConnection en [www.hss.edu/healthconnection](http://www.hss.edu/healthconnection).

Hospital for Special Surgery es una filial de NewYork-Presbyterian Healthcare System y la Facultad de Medicina Weill Cornell. Departamento de Educación al Público y al Paciente, Asuntos Académicos y de Educación | Tel: 212.606.1057 | Fax: 212.734.3833 | [pped@hss.edu](mailto:pped@hss.edu) | Todos los derechos reservados. ©2016 Hospital for Special Surgery