



LUMBALGIA

Consejos para pacientes

Información a pacientes

Aproximadamente el 80 % de la población sufrirá **lumbalgia** alguna vez a lo largo de la vida, que, en ocasiones, puede afectar a las actividades de la vida diaria. La mayoría de las veces no se asocia a una causa concreta, aunque en unos pocos casos es la manifestación de otras dolencias más importantes.

La actividad física y los buenos hábitos posturales son las mejores prácticas para prevenir y mejorar el dolor lumbar.



¿Qué es la lumbalgia?

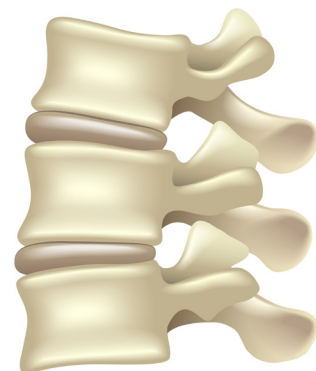
La **lumbalgia o lumbago es el dolor en la parte baja de la espalda o zona lumbar** causado por alteraciones de las diferentes estructuras anatómicas que forman la columna vertebral lumbar —vértebras, discos intervertebrales y ligamentos—, musculatura adyacente o raíces nerviosas—.

Cuando un disco intervertebral comprime o daña el nervio ciático a nivel lumbar y causa un dolor que recorre la parte posterior del muslo hasta debajo de la rodilla, se habla de **ciática**.

Si bien el dolor de la lumbalgia puede llegar a ser intenso, la mayoría de los pacientes no presenta ningún problema médico subyacente que sea la causa del cuadro. Por este motivo, se habla de lumbalgia inespecífica.

Hay que consultar al médico:

- si el dolor no cede con el reposo y empeora con el movimiento
- si los síntomas son intensos o aparece fiebre, problemas para controlar la orina o las heces, o debilidad en las piernas
- si se ha sufrido algún golpe o un accidente reciente
- si el dolor impide realizar las actividades diarias normales



¿Cómo puedo prevenir la lumbalgia?

El sobrepeso, los trabajos que sobrecargan la zona lumbar, los periodos largos sentados o de pie, la tensión emocional y la inactividad física prolongada aumentan el riesgo de sufrir dolor de espalda. Así pues, las mejores prácticas para prevenir y mejorar la lumbalgia son la actividad física de intensidad moderada (realizando los ejercicios adecuados para reforzar la musculatura de la espalda) y una adecuada higiene postural para mover pesos, sentarse, estar de pie y acostarse.

Levantar peso. Si hay que levantar objetos pesados, hacerlo con el objeto cerca del cuerpo. No inclinarse ni estirarse para alcanzar algo y levantarlo.

Ejercicio. Realizar ejercicios de reforzamiento lumbar, como la natación, ejercicios de estiramientos, pilates, etc.

Tabaquismo. Evitar el tabaco, ya que puede reducir el flujo sanguíneo hacia los discos intervertebrales y favorecer su degeneración, además de reducir la asimilación del calcio en los huesos.

Ergonomía. Procurar adoptar una postura correcta en el trabajo.

Sobrepeso. Si hay sobrepeso, es aconsejable perder unos kilos con una dieta saludable.

Sedentarismo. Evitar el sedentarismo, así como pasar mucho tiempo sentado o de pie.



La página web de la Fundación Kovacs dispone de una **herramienta para estimar la probabilidad de mejoría del dolor lumbar del paciente**, accesible con el móvil a través de este código QR.

¿Cómo se trata la lumbalgia?

La lumbalgia se trata del siguiente modo:

- Evitando las posturas y movimientos dolorosos. No se aconseja el reposo en cama, a no ser que el dolor impida moverse.
- Evitando actividades que impliquen esfuerzo lumbar.
- Tomando de forma adecuada la **medicación prescrita** y siguiendo las pautas que aconseje el médico.
- Aplicando **calor** con una manta eléctrica o una bolsa de agua caliente sobre la zona lumbar durante 20 minutos, 4-5 veces al día.
- Una vez pasado el episodio agudo de dolor, es conveniente retomar las actividades cotidianas y realizar ejercicios enfocados a reforzar la musculatura lumbar.



Referencias

Canal Salut - Gencat [Internet]. Barcelona: Generalitat de Catalunya; s.f. Lumbàlgia; 19 nov 2018 [citado 14 dic 2018]; [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Lumbalgia>

Web de la espalda [Internet]. Palma de Mallorca: Red Española de Investigadores en Dolencias de la Espalda; c2016 [actualizado 22 feb 2019; citado 10 may 2019]. Disponible en: <http://www.espalda.org/>

Kovacs Reus FM. El manual de la espalda. Palma de Mallorca: Fundación Kovacs; 2007.

Pronóstico de la lumbalgia [Internet]. Palma de Mallorca: Fundación Kovacs; s.f. Herramienta para estimar la probabilidad de que mejore su dolor lumbar s.f.; [citado 14 dic 2018]; [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <http://www.pronosticodolorlumbar.org/>

Spine-health [Internet]. Deerfield, Illinois, Estados Unidos: Veritas Health, LLC; c2019. Centro de información médica sobre la lumbalgia; s.f. [citado 10 may 2019]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://www.spine-health.com/espanol/lumbalgia>

Zabala R. Consejos para pacientes con lumbalgia. [Internet]. Sociedad Riojana de Medicina de Familia y Comunitaria; 11 abr 2015 [citado 14 dic 2018]. Disponible en: <http://srmfyc.es/consejos-para-pacientes-con-lumbalgia/>

Gómez Martínez JC, Llisterri Caro JL (coords.). Documento de consenso en dolor de espalda. Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) y Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMergen). Barcelona: EDITEC; 2016.