

La lumbalgia

Es el dolor localizado en la parte baja de la espalda. **Es muy común.** Puede durar de 1 a 4 semanas con el tratamiento adecuado. Puede producirse por causas físicas, psicológicas o del estilo de vida. No es necesario que haya una lesión para que aparezca. Si las molestias descienden hasta los pies, se llama ciática.

¿Cuáles son sus causas?

La columna vertebral está formada por músculos, ligamentos, vértebras y discos (que se encuentran entre las vértebras). Se puede sentir dolor tras un esfuerzo o una postura incorrecta. El sobrepeso y el aumento del volumen abdominal sobrecargan mucho la espalda.

¿Cómo se diagnostica?

En la mayoría de los casos, unas preguntas y la exploración física de su médica/o de familia suelen ser suficientes para el diagnóstico.

No suelen ser necesarias radiografías, tomografías axiales computarizadas (TAC), resonancias ni electromiogramas, que, además, pueden tener efectos secundarios. A menudo mostrarían alteraciones propias de la edad o pequeñas alteraciones que también sufren personas sin dolor de espalda y que podrían considerarse por error la causa del dolor de espalda.

¿Cuándo debe hacerse un estudio más completo?

Es necesario que vaya a la consulta si ha tenido fiebre, una caída o un traumatismo, pérdida de peso, molestias al orinar o pérdida de fuerza o sensibilidad en las piernas.

¿Qué debe hacer si tiene lumbalgia?

Su médica/o le recomendará el mejor tratamiento. Para disminuir el dolor, lo mejor suele ser un **analgésico suave**. Los medicamentos potentes no tienen grandes beneficios, pero sí más efectos secundarios.

El calor puede aliviar el dolor: 4 veces al día, un máximo de 15 minutos; con una bolsa de agua caliente, esterilla o manta eléctrica.

Comience a **reducir su peso** si le sobra.

Cuando se encuentre mejor, empiece por un **ejercicio** adecuado para su edad y sus condiciones físicas. El ejercicio bien hecho es un gran tratamiento. Piérdale el miedo. Empiece por un ejercicio suave y vaya aumentando sin forzar. Escoja el que más le guste y que lo pueda hacer con facilidad en su rutina diaria (caminar, marcha nórdica, nadar si sabe, estiramientos supervisados...). Una buena musculatura, sobre todo abdominal, protege la espalda. Haga **ejercicios abdominales** y evite los que cargan la espalda.

Para la recuperación es importante **mantenerse activo** y volver lo antes posible a las actividades habituales, de forma gradual, sin forzar. No es recomendable el reposo durante más de 2 o 3 días, ya que puede debilitar la musculatura y hacer más lenta la recuperación.

Es muy importante conocer las **posturas correctas** y evitar las que le hagan daño.

