

CÓMO VIVIR CON DOLOR DE ESPALDA

Información básica de salud para usted y su familia



Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculares y de la Piel

Para su información

Este folleto no tiene los derechos de autor reservados. Se invita a los lectores a duplicar y distribuir tantas copias como consideren necesario.

Copias adicionales de este folleto están disponibles a través del:

Centro Nacional de Distribución del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Puede encontrar esta publicación en el sitio web del NIAMS en

niams.nih.gov.

Índice

¿Qué es el dolor de espalda?	1
¿A quién le puede dar dolor de espalda?	2
¿Cómo tratan los médicos el dolor de espalda?	4
Cómo ayudar a mantener la espalda sana	6
Investigaciones apoyadas por los NIH y el NIAMS	8
¿Dónde puedo encontrar más información sobre el dolor de espalda?	10
Otros recursos	11

Herramientas en hojas arrancables

Hoja para apuntar los síntomas del dolor de espalda	15
Hoja para anotar las actividades diarias	16
¿Qué preguntas debo hacerle a mi médico sobre mi dolor de espalda?	17
Hoja de control de los medicamentos	18

¿Qué es el dolor de espalda?

El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más frecuentes en los Estados Unidos. Los cambios en cualquier parte de la espalda, como aquellos que podrían ocurrir con el envejecimiento, una lesión u otras afecciones médicas, pueden causar dolor de espalda. El dolor puede aparecer de repente o empezar poco a poco. Podría sentirse como un dolor leve y constante, o como un dolor súbito y punzante.

El dolor de espalda agudo aparece de repente y por lo general dura entre unos pocos días y algunas semanas. Al dolor de espalda que dura más de 12 semanas se le llama dolor de espalda crónico.



¿A quién le puede dar dolor de espalda?

A cualquier persona le puede dar dolor de espalda. Sin embargo, es más probable que le dé debido a lo siguiente:

- **Edad:** el dolor de espalda es más frecuente a medida que envejece.
- **Condición física:** el dolor de espalda es más frecuente si no está en forma. La debilidad de los músculos del abdomen y la espalda puede causar este tipo de dolor. También puede darle dolor de espalda si se esfuerza demasiado al ejercitarse o lo hace durante demasiado tiempo.
- **Obesidad:** el sobrepeso o la obesidad pueden aumentar la presión en la espalda y causarle dolor.
- **Antecedentes familiares:** los genes pueden contribuir al desarrollo de algunos trastornos que causan dolor de espalda.
- **Algunas labores:** si su trabajo requiere que levante objetos pesados, empuje, jale o haga movimientos en los que tuerce la columna vertebral, tiene más probabilidad de que le dé dolor de espalda. Si trabaja en un escritorio todo el día y tiene mala postura, también puede darle dolor de espalda.



¿Cuándo debo consultar a un médico?

Por lo general, el dolor de espalda desaparece en unas pocas semanas con cuidado personal y tratamiento en el hogar. Sin embargo, debe consultar a un médico si el dolor no mejora o tiene alguno de los siguientes síntomas, junto con el dolor de espalda:

- hormigueo o entumecimiento,
- dolor fuerte que no mejora con el tratamiento,
- dolor de espalda a causa de una caída o lesión,
- dolor de espalda junto con:
 - ◆ problemas al orinar,
 - ◆ debilidad, dolor o entumecimiento en las piernas,
 - ◆ fiebre,
 - ◆ pérdida de peso sin causa aparente.

Su médico puede utilizar diversas herramientas para ayudar a determinar la causa de su dolor de espalda. Esto puede incluir un examen físico y preguntas sobre sus antecedentes familiares, su historial médico, el dolor que siente y si hay algo que empeora o alivia ese dolor. A veces, el médico puede ordenar pruebas como radiografías u otras pruebas de imágenes y análisis de sangre.

En las páginas 15 a 18 hay herramientas que lo ayudarán a llevar un control de los medicamentos que toma y de los cambios observados en el dolor de espalda en el transcurso del tiempo.

¿Cómo tratan los médicos el dolor de espalda?

Su tratamiento puede depender de la causa del dolor de espalda y del tipo de dolor que tiene. La mayoría de los dolores de espalda agudos mejoran luego de algunas semanas de tratamiento en el hogar.

Su médico podría recomendarle lo siguiente para ayudarle a controlar el dolor de espalda.

- Use compresas frías para ayudar a aliviar el dolor y compresas calientes para aumentar el flujo sanguíneo y ayudarle a sanar.
- No esté acostado todo el día, pero limite las actividades o los ejercicios que le causan dolor o lo empeoran. Aumente poco a poco la actividad, según pueda ir haciéndolo.
- Si tiene un dolor fuerte, tome analgésicos recetados y de venta libre según las indicaciones de su médico **(en la página 18 encontrará una hoja de control de los medicamentos que puede arrancar para usar)**.
- Reciba fisioterapia para ayudar a fortalecer los músculos y mejorar la postura. Consulte con su médico o fisioterapeuta antes de empezar cualquiera rutina de ejercicios.
- Adopte hábitos saludables como dormir con regularidad, consumir una dieta sana y dejar de fumar.

Tal vez desee intentar con otros tipos de terapias o tratamientos, como:

- masajes y ajustes de la columna vertebral y los músculos realizados por un médico o terapeuta capacitado profesionalmente;
- un dispositivo que envía pulsos eléctricos suaves a los nervios a través de almohadillas que se colocan en la piel;
- acupuntura, que es una práctica china que utiliza agujas finas para aliviar el dolor.

Si otros tratamientos no han tenido éxito, los médicos podrían considerar realizar una cirugía para tratar el dolor de espalda. Sin embargo, la cirugía no es adecuada para todas las personas, incluso si persiste el dolor. El tipo de cirugía que su médico le recomiende dependerá de la causa del dolor y de su historial médico.





Cómo ayudar a mantener la espalda sana

Usted puede colaborar con su médico para ayudar a controlar su dolor y mantener la espalda sana. Recuerde seguir las indicaciones del médico. Estos consejos podrían ayudarle:

- Reincorpore poco a poco ejercicios en su rutina diaria. Hable con su médico sobre los tipos de ejercicios que son mejores para usted.
- Pregunte a su médico si debe evitar determinados ejercicios o actividades.
- Use zapatos cómodos y de tacón bajo.

- Cuando conduzca distancias largas, deténgase a menudo para estirar las piernas y caminar.
- Cuando esté sentado durante mucho tiempo, recuerde levantarse, caminar un poco y cambiar de posición con frecuencia.
- Limite la cantidad de peso que carga. Haga algunos viajes adicionales para evitar llevar demasiado peso a la vez.
- Intente dormir de lado, con una almohada pequeña entre las rodillas. Si duerme boca arriba, colóquese una almohada debajo de las rodillas. De ser posible, evite dormir boca abajo.



Investigaciones apoyadas por los NIH y el NIAMS

Diversos científicos, apoyados por el Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), trabajan para obtener más información sobre el dolor de espalda. Los investigadores están estudiando cómo:

- controlar el dolor crónico en la parte lumbar (baja de la espalda);
- mejorar los tratamientos para el dolor de espalda;
- tratar el dolor agudo y evitar que el dolor se vuelva crónico;
- comprender los diversos factores que pueden causar dolor de espalda;
- evitar alguna discapacidad en personas con dolor de espalda;
- aprender más sobre los trastornos que causan dolor de espalda, para así ayudar a evitar que la enfermedad avance.

Estudios clínicos: ¡Usted podría ayudar a marcar la diferencia!

Un estudio o ensayo clínico es un tipo de estudio de investigación en el que participan personas de forma voluntaria. La mayoría de los estudios clínicos someten a prueba un nuevo tratamiento para un problema de salud, como una dieta o fármacos nuevos. Los estudios clínicos ayudan a los médicos a determinar si un nuevo tratamiento es mejor, igual o peor que la atención estándar. Otros estudios clínicos prueban maneras de prevenir una enfermedad o de detectarla de forma temprana.

Pregunte a su médico si participar en un estudio clínico sería adecuado para usted. Cuando se ofrece como voluntario para participar en una investigación clínica, usted ayuda a los médicos e investigadores a aprender más sobre el dolor de espalda.

Además, cuando participa en un estudio, podría recibir el tratamiento más nuevo disponible y cuidados adicionales por parte del personal del estudio clínico.

Para obtener más información sobre los aspectos básicos de la participación en un estudio clínico, visite el sitio web de los NIH sobre la investigación clínica en salud.nih.gov/investigacion-clinica.

En este sitio web encontrará:

- información sobre los posibles riesgos y beneficios;
- testimonios directos de voluntarios en estudios clínicos;
- explicaciones de investigadores;
- instrucciones para encontrar un estudio clínico en los NIH o en otros lugares en los Estados Unidos y otras partes del mundo.

Para escuchar a personas que han participado en estudios clínicos dirigidos por investigadores del NIAMS, vea los videos en niams.nih.gov/es/iniciativa-de-alcance-comunitario/investigaciones-clinicas.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre el dolor de espalda?

Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS)

Institutos Nacionales de la Salud (NIH)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484

Llame gratis: 877-22-NIAMS (226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMInfo@mail.nih.gov

Sitio web: niams.nih.gov

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMInfo@mail.nih.gov.

Otros recursos

U.S. Food and Drug Administration

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: fda.gov (en inglés)

Información en español: fda.gov/about-fda/fda-en-espanol

Agency for Healthcare Research and Quality

Sitio web: ahrq.gov (en inglés)

Información en español: ahrq.gov/topics/informacion-en-espanol/index.html

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Health Statistics

Sitio web: cdc.gov/nchs (en inglés)

CDC, National Institute for Occupational Safety and Health

Sitio web: cdc.gov/niosh (en inglés)

Información en español: cdc.gov/spanish/niosh/

National Center for Complementary and Integrative Health

Sitio web: nccih.nih.gov (en inglés)

National Institute of Neurological Disorders and Stroke

Sitio web: ninds.nih.gov (en inglés)

Información en español: espanol.ninds.nih.gov/

American Academy of Orthopedic Surgeons

Sitio web: aaos.org (en inglés)

American Chiropractic Association

Sitio web: acatoday.org (en inglés)

American College of Rheumatology

Sitio web: rheumatology.org (en inglés)

American Osteopathic Association

Sitio web: osteopathic.org (en inglés)

North American Spine Society

Sitio web: spine.org (en inglés)

Arthritis Foundation

Sitio web: arthritis.org (en inglés)

Información en español: espanol.arthritis.org/espanol/

La misión del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés), parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), es apoyar las investigaciones sobre las causas, el tratamiento y la prevención de la artritis y las enfermedades musculoesqueléticas y de la piel; capacitar a científicos en investigaciones básicas y clínicas para realizarlas; y difundir información sobre los avances de las investigaciones acerca de estas enfermedades. El Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS es un servicio público patrocinado por el NIAMS que ofrece información sobre la salud y refiere a otras fuentes de información. Puede encontrar información adicional en el sitio web del NIAMS, niams.nih.gov.

Hoja para apuntar los síntomas del dolor de espalda

Esta hoja sirve para llevar un control de sus síntomas y puede ayudar a que usted y su médico entiendan mejor su afección y su salud. Anote cómo se siente y cualquier cambio en su salud. Comparta esta información con su médico en cada cita.

Escala del dolor

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ningún dolor		Muy poco dolor		Algo de dolor		Dolor fuerte		Dolor insoportable	

Síntomas frecuentes del dolor de espalda:

- El dolor aumenta al levantar objetos pesados y al agacharme.
- El dolor empeora al estar acostado, sentado o de pie.
- El dolor de espalda va y viene.
- Tengo rigidez cuando me despierto por la mañana y menos dolor de espalda cuando estoy activo.
- Tengo un dolor que se irradia de la espalda a las nalgas, la pierna o la cadera.

Síntoma (describa qué siente y dónde)	¿Cuándo empezó el síntoma?	¿Desapareció el síntoma? De ser así, ¿cuándo?	¿Ayudó algo a reducir o aliviar el dolor?	¿Qué tan fuerte es el síntoma o el dolor?
Dolor en la parte baja de la espalda y los glúteos (o nalgas)	30 de noviembre	No	Descanso y calor	5 (según la escala del dolor)

Notas o inquietudes:



Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

CÓMO VIVIR CON DOLOR DE ESPALDA

Información básica de salud para usted y su familia

Hoja para anotar las actividades diarias

Para ayudarle a manejar el dolor de espalda, es importante que informe a su médico sobre su capacidad para hacer las tareas diarias. Use esta herramienta para llevar un control de sus actividades diarias. Comparta esta información con su médico en cada cita.

A continuación, se incluyen algunos ejemplos. Complete las filas en blanco con actividades similares que haga cada día.

Actividad	Fácil	Cierto esfuerzo	Esfuerzo adicional	Difícil	Imposible
Asistir a eventos sociales	1 ^{ro} de noviembre		22, 23 de noviembre		26 de noviembre
Darse un baño o una ducha					
Concentrarse o enfocarse					
Hacer tareas domésticas, como limpiar					
Vestirse					
Acudir a las citas					
Hacer ejercicio					
Caminar					
Correr					



¿Qué preguntas debo hacerle a mi médico sobre mi dolor de espalda?

Use esta hoja como guía para iniciar una conversación con su médico sobre el dolor de espalda. Al hablar con su médico, pueden colaborar juntos para ayudar a controlar los síntomas y mejorar su calidad de vida.

Hágale algunas de las preguntas siguientes y use los espacios en blanco para anotar sus propias preguntas.

Preguntas frecuentes	Respuestas/notas
¿Hay algún tratamiento nuevo que pueda ayudar a aliviar mis síntomas?	
¿Debo consultar a otros tipos de profesionales de la salud para que me ayuden a controlar el dolor de espalda?	
¿Con qué frecuencia debo venir al consultorio médico para hacerme revisiones de rutina?	
¿Hay algo más que pueda hacer para que mejoren mis síntomas?	
¿Debo hacer algún ejercicio para ayudar a aliviar mi dolor de espalda?	
¿Debo evitar algún ejercicio o actividad?	



Hoja de control de los medicamentos

Anotar los medicamentos que toma les ayuda tanto a usted como a su médico a mantenerlo sano. Use esta hoja para llevar un control de todos los medicamentos que toma, incluido cualquier suplemento o medicamento de venta libre. Llévela con usted cuando vaya a las citas médicas.

Nombre del medicamento	¿Para qué es?	Médico	Dosis	Cuándo tomarlo	Frecuencia	Notas o inquietudes sobre los medicamentos





Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel

Enero de 2021