

¿QUÉ ES LA LUMBALGIA O LUMBAGO?

Es el dolor en la parte baja de la espalda o zona lumbar causado por alteraciones de las diferentes estructuras que forman la columna vertebral a ese nivel: ligamentos, músculos, discos intervertebrales y vértebras.

El dolor se define como agudo si dura poco tiempo (de unos días a pocas semanas). El dolor es crónico si dura más de 3 meses.

Un número importante de personas padece uno o varios episodios de lumbalgia a lo largo de su vida, sin que limite seriamente su vida cotidiana.

¿Cuáles son las causas?

En muy pocos casos se encuentra la causa exacta de la lumbalgia aguda. Habitualmente, los síntomas se atribuyen a tono muscular deficiente, tensión o espasmo muscular, desgarros de los músculos o ligamentos, o problemas de las articulaciones.

Una mala forma física, trabajos que supongan sobrecargar la zona lumbar, periodos largos sentado o de pie, la tensión emocional y la inactividad física prolongada aumentan el riesgo de sufrir dolor de espalda.

¿Qué hacer en caso de lumbalgia aguda?

Frecuentemente, el dolor desaparece en unos días, sin tratamiento. Sin embargo, visite a su médico:

- Si los síntomas son severos, aparecen fiebre, problemas para el control de la orina o las heces, o debilidad marcada en una pierna.
- Si el problema le impide realizar actividades normales de cada día.
- Si el dolor no desaparece en unos días.

El médico le hará una serie de preguntas sobre las características del dolor lumbar y sus antecedentes de salud que pudieran estar relacionados con la lumbalgia. A continuación, le examinará la espalda, buscando puntos dolorosos, movimientos limitados por el dolor, deformidades en la columna, etc.

¿Cómo obtener alivio?

La lumbalgia aguda habitualmente sólo requiere:

- Evitar el reposo absoluto en cama.
- Evitar trabajos con sobrecarga lumbar, mediante baja laboral si es preciso.
- Analgésicos como paracetamol o aspirina a dosis bajas, o antiinflamatorios según la intensidad del dolor.
- Estas medidas pueden completarse con relajantes musculares y calor local.
- Una vez pasado el episodio agudo de dolor, es conveniente hacer ejercicios para mejorar la musculatura lumbar.

Otros tratamientos:

Se ofrecen muchos tratamientos que pueden proporcionar alivio temporal, pero que no han demostrado su eficacia en la curación definitiva ni en evitar las recaídas de la lumbalgia. De todas formas, cada paciente es diferente, y debe encontrar los tratamientos que alivien mejor su problema.

La cirugía:

El hecho de tener mucho dolor no quiere decir que necesite operarse. No siempre la cirugía en la zona lumbar mejora la situación. Los pacientes que requieren cirugía son aquellos que tienen ciertos problemas con los nervios que

pasan entre las vértebras o han sufrido fracturas o dislocaciones. Normalmente la decisión de operar no tiene que tomarse de inmediato, ya que la situación no empeora si se espera.