



RX

La lumbalgia, algo más que un simple dolor de espalda

Dra. Rosalina Rocha Manzano

¿Cuántas personas han acudido a tu farmacia a solicitar un remedio para aliviar su dolor de espalda baja?

La lumbalgia, popularmente conocida como “lumbago”, es esa sensación dolorosa que proviene de la columna vertebral, músculos, nervios u otras estructuras cercanas, que puede convertirse en un problema crónico cuando no se atiende debidamente y causar incapacidad en quienes lo padecen.

El dolor de espalda es un malestar que cualquier persona ha padecido alguna vez en su vida, pero sin duda, la parte baja de la espalda (a la altura de las vértebras lumbares) es el sitio que con mayor frecuencia alberga el dolor o la molestia, pues es ahí donde se soporta la mayor parte del peso corporal.

La lumbalgia es la primera causa de incapacidad laboral en personas menores de 45 años.

La lumbalgia, comúnmente conocida como “lumbago”, es la primera causa de incapacidad laboral en personas menores de 45 años. La mayoría de las veces inicia a raíz de movimientos inadecuados, como pararse, sentarse o levantar algo durante un periodo de tiempo prolongado. Así, después de cierto tiempo, de manera súbita y a partir de un movimiento simple (como alcanzar un frasco de la alacena o agacharse), se produce la sensación dolorosa.

Muchas lesiones relacionadas con la espalda suceden mientras las personas trabajan. Ejemplo de ello son quienes tienen profesiones sedentarias, trabajadores de la construcción, personas sujetas a vibraciones (como conductores de camiones), así como mujeres embarazadas y gente con sobrepeso, osteoporosis o problemas reumáticos.

Cabe recordar que el dolor de espalda también puede estar reflejando problemas de los órganos de la pelvis, como riñones, vejiga, útero, ovarios o testículos. No obstante, cualquiera que sea el origen de la lumbalgia, ésta ocasiona espasmos y rigidez de los músculos que corren a lo largo de la columna. Las personas que padecen lumbalgia pueden sentir una variedad de síntomas, dentro de los cuales se identifican los siguientes:



- Sensación de hormigueo o quemazón.
- Dolor “sordo” (leve y continuo) o dolor agudo.
- Debilidad en las piernas o los pies.

La gran mayoría de los pacientes con dolor lumbar leve mejora en el transcurso de un mes, independientemente de la intervención médica; sin embargo, dos de cada diez personas con lumbalgia evolucionan hacia un estado crónico que requiere de un tratamiento especializado.

Para asegurar un rápido alivio, es importante tomar las medidas adecuadas cuando el dolor se siente por primera vez. Para ello, existen diversos medicamentos en el mercado que brindan alivio del dolor gracias a su poder antiinflamatorio; también son recomendables los relajantes musculares.



Lo que puedes recomendar

- Reducir la actividad física durante los dos primeros días y, después de esto, reiniciar gradualmente.
- Aplicar hielo durante las primeras 48 a 72 horas y luego aplicar calor.
- Al momento de dormir, tratar de acostarse en posición fetal y con una almohada entre las piernas o boca arriba con una almohada bajo las rodillas, esto para aliviar la presión.
- Dos semanas después de haber presentado los síntomas, iniciar con actividades suaves como caminata, bicicleta estática o natación.
- Cuando se trabaja sentado, usar una silla giratoria cuyo respaldo esté derecho y que tenga forma de apoyar los brazos. También es útil el uso de una banqueta bajo los pies, de tal manera que las rodillas estén más altas que la cadera.
- Colocar una pequeña almohada detrás de la parte baja de la espalda mientras se está conduciendo por un periodo largo.
- Realizar cambios en los estilos de vida, como dejar de fumar, perder peso y aprender a relajarse



Lo que hay que evitar

- Descansar en cama.
- Realizar actividades que impliquen levantar objetos pesados, sobre todo justo después de conducir.
- Voltar la espalda o levantar las piernas cuando se está boca abajo, durante las seis primeras semanas después de haberse presentado el dolor.
- Actividades físicas como trotar, jugar fútbol, bailar y levantar pesas.
- Pararse por largos periodos de tiempo.
- Usar zapatos de tacón alto.

Algunos analgésicos que pueden ser útiles en el alivio de la lumbalgia son: aspirina, paracetamol, naproxeno, ketoprofeno e ibuprofeno. Si por razones médicas (úlceras estomacales, inflamación estomacal o trastornos hepáticos) no se puede tomar ninguno de estos analgésicos, entonces es apropiado que tu cliente consulte con el médico sobre otras medidas para aliviar el dolor. ●

Aproximadamente dos de cada 10 pacientes con lumbalgia evolucionan hacia un estado crónico.