

## Un mal moderno

# Qué hacer ante un dolor de espalda crónico

Por Ana T. Acevedo (\*)

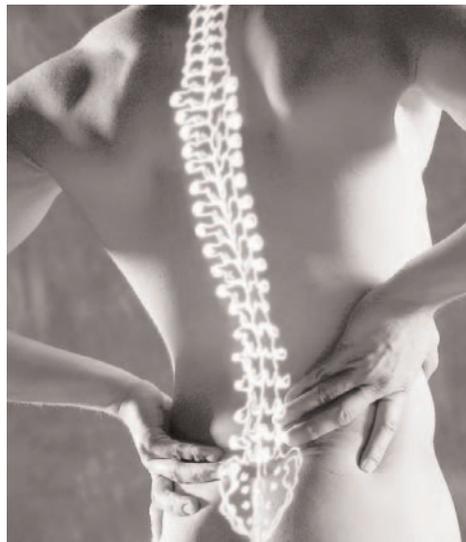
Especial para Washington Hispanic

**P**ara los expertos, un dolor de espalda que perdura entre 3 a 6 meses pasa a ser crónico. Este tipo de dolor es más común en personas entre 30 a 60 años. Las razones se encuentran en que, con el tiempo, ocurre una degeneración del disco intervertebral.

Esto se debe a eventos fisiológicos comunes de la edad, que pueden ser agravados por factores como traumas repetitivos, lesiones, infecciones, factores hereditarios y el uso de tabaco.

Al degradarse las propiedades hidrofílicas del núcleo pulposo —material semilíquido en el centro del disco que rodea al cartílago—, el disco pierde su altura y se torna laxo.

Al ocurrir esto, cualquier movimiento puede crear



■ El dolor de espalda crónico es frustrante, pero puede ser tratado con efectividad.

una ruptura del núcleo pulposo y crear dolor.

Si la ruptura es muy grande, puede tocar el nervio adjunto, causando lo que se denomina una radiculopatía, también conocida como ciática.

Su síntoma principal es un dolor que se irradia hacia el glúteo, el que puede agravarse cuando la persona se dobla o al rotar el tronco.

Algunas personas pueden tener síntomas adicionales, como dificultad al dormir por no poder encontrar una postura adecuada. Además, un estado emocional depresivo puede agravar la percepción de dolor.

Entre los diagnósticos diferenciales se encuentran los defectos de desarrollo a nivel de hueso, enfermedades metabólicas, tumores y otros desórdenes neurológicos que pueden enmascarse y presentarse inicialmente como ciática. Otras condiciones que hay que considerar incluyen tumores pélvicos, condiciones renales o aneurismas de la aorta.

Es importante que personas que sufren de dolor de espalda crónica sean evaluadas por un especialista.

Exámenes a considerar incluyen radiografías, MRI's

y estudios de electromiografía para determinar específicamente los nervios que están afectados.

En adición, la evaluación debe incluir exámenes de laboratorios para excluir problemas metabólicos, como en la tiroides, anemias o leucemias.

Por otra parte, si hay pérdida de movimiento en las piernas, incontinencia urinaria, dolor abdominal o visceral y fracturas de compresión en la espina vertebral, también se debe consultar a un especialista.

El tratamiento del dolor de espalda crónico es multidimensional y puede incluir medicamentos, evaluación psicológica y terapia física.

La mayoría de las personas necesitan un programa de condicionamiento total físico que incluya estiramientos, fortalecimiento y mejoramiento de su estado cardiovascular.

La persona debe recibir instrucciones supervisadas al comenzar el programa de condicionamiento para prevenir más lesiones en el área afectada.

El dolor de espalda crónico es frustrante, pero puede ser tratado con efectividad.

(\*) La autora es especializada en manejo de dolor.

## DIABETES TIPO 2

### ¿Necesita hacer algo más que dieta y ejercicios?

El medicamento del estudio de investigación puede ayudarle a disminuir su nivel de glucemia (azúcar en la sangre).



AVT105913

Si tiene diabetes tipo 2 y la dieta y el ejercicio no le están dando los resultados que usted y su médico esperaban, y no está tomando medicamentos para la diabetes, puede que quiera considerar participar en este estudio de investigación. El estudio evalúa las diferencias entre dos medicamentos del estudio administrados por vía oral aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA), para ver si pueden disminuir el nivel de glucemia (azúcar en la sangre) y ayudar a mantenerlo bajo control. Si desea ayuda adicional para controlar su diabetes, este estudio de investigación clínica de 80 semanas puede ser adecuado para usted.

Para poder participar en el estudio, debe satisfacer los siguientes requisitos:

- Tener entre 18 y 75 años de edad.
- Tener un diagnóstico de diabetes tipo 2.
- Tratar su diabetes con dieta y ejercicios, pero no tomar medicamentos para la diabetes.

Toda la atención médica relacionada con el estudio, los insumos para la monitorización de glucosa y los medicamentos del estudio le serán provistos sin costo.

#### Burke Internal Medicine, Inc.

5631 Burke Centre Parkway, Suite A  
Burke, VA 22015

Llame hoy mismo: (703) 250 5171

#### Manassas Clinical Research Center

9001 Digges RD. Suite 105  
Manassas, VA 20110

Llame hoy mismo: (703) 330 1112

DIABETES TIPO 2 ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

### OB-GYN e Infertilidad

- Terapias Hormonales / Problemas Hormonales • Menopausia • Embarazos / Partos • Cirugía Ginecológica - Laroscopia, ligación tubal sin cirugía, remueva tumores en ovarios del útero sin corte. • Sonogramas
- Planificación Familiar • Papanicolaou / Examen Anual • Enfermedades venéreas
  - Cirugía cosmética vaginal (para mejorar su vida sexual)
  - Control de peso • Disfunción sexual

#### Podemos Ayudar

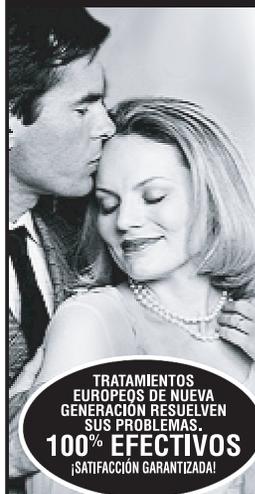
8909 Shady Grove Ct.  
Gaithersburg, MD 20877  
301-963-0900

8622B Lee Highway  
Fairfax, VA 22031  
703-876-6200



Aceptamos todos los planes de seguro. Aceptamos pacientes sin seguro.

### ¿Problemas con la piel? NO SUFRA MÁS



**MANCHAS OSCURAS:** POR EL SOL, ESPINILLAS, EMBARAZO, EDAD, ETC.

**PSORIASIS:** MANCHAS ROJAS, RESECAS, CON DESCAMACIÓN, COMEZÓN DEL CUERPO Y CUERO CABELLUDO (FÓRMULA INMUNOLÓGICA)

**VITILIGO:** MANCHAS BLANCAS POR DESPIGMENTACIÓN (FÓRMULA EXCLUSIVA)

**ACNÉ:** PIEL GRASOSA CON BARROS, ESPINILLAS (FÓRMULA INTEGRAL)

**ECZEMA:** PIEL DELICADA CON COMEZÓN, NIÑOS Y ADULTOS.

**TAMBIÉN:** ROSÁCEA, HONGOS REBELDES, UÑAS, LUPUS, ARRUGAS, DERMATITIS, SEBORREICA, ETC.

TRATAMIENTOS INCLUYEN DESINTOXICACIÓN DEL HÍGADO

TRATAMIENTOS EUROPEOS DE NUEVA GENERACIÓN RESUELVEN SUS PROBLEMAS.  
**100% EFECTIVOS**  
¡SATISFACCIÓN GARANTIZADA!

LLAME GRATIS AL: **1.866.439.8124**