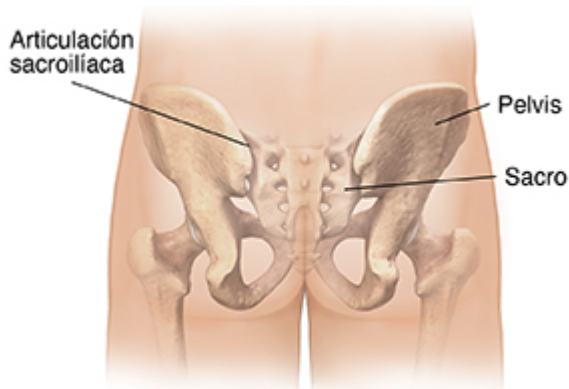


# ¿Qué es la distensión sacroilíaca?

La articulación es un punto en el que se unen 2 huesos. Las 2 articulaciones sacroilíacas se encuentran donde los huesos de la cadera (ilíacos) se unen con la parte inferior de la columna vertebral (sacro). Estas articulaciones están rodeadas de músculo, tejido conectivo y nervios. Por lo general, la articulación sacroilíaca no se mueve mucho. Pero puede perder su alineación. Los tejidos que rodean la articulación sacroilíaca también pueden estirarse o desgarrarse. Eso puede ocasionar dolor en la parte baja de la espalda.



## Cómo se pronuncia

distensión sa-cro-i-LÍ-a-ca

## Causas de una distensión sacroilíaca

Las causas de una distensión de la articulación sacroilíaca pueden incluir lo siguiente:

- Tensión sobre la articulación sacroilíaca por haber levantado peso de manera incorrecta
- Emplear una mala postura o mala técnica de movimiento durante actividades deportivas o laborales
- Daño por enfermedades degenerativas, como la artritis
- Aumento de la presión en la articulación sacroilíaca a causa del embarazo o de la obesidad

## Síntomas de una distensión sacroilíaca

Los síntomas de una distensión de la articulación sacroilíaca pueden incluir lo siguiente:

- Dolor en la parte baja de la espalda, en los glúteos o en la parte superior de las piernas
- Dolor que empeora con el movimiento o al estar mucho tiempo de pie y mejora con el reposo
- Incapacidad de moverse con la libertad habitual
- Espasmos musculares en la parte baja de la espalda

---

# Tratamiento de la distensión sacroilíaca

El objetivo del tratamiento es reducir el dolor y evitar una lesión más grave. Los tratamientos pueden incluir lo siguiente:

- **Medicamentos recetados o de venta libre.** Ayudan a reducir el dolor y la hinchazón. Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) son los más usados. Los medicamentos pueden ser recetados o de venta libre. Puede tomarlos en forma de pastillas. O puede aplicarlos como gel, crema o parche sobre la piel.
- **Compresas frías o calientes.** Ayudan a reducir el dolor y la hinchazón.
- **Ejercicios de estiramiento y otros ejercicios.** Mejoran la flexibilidad y la fuerza.
- **Fisioterapia.** Puede incluir ejercicios u otros tratamientos.
- **Un cinturón ortopédico para la articulación sacroilíaca.** Este dispositivo médico se usa alrededor de las caderas para que la articulación sacroilíaca tenga más estabilidad, lo que reduce el dolor.
- **Inyecciones de medicamentos.** Pueden aliviar los síntomas. Por lo general, el medicamento es un corticosteroide. Son medicamentos antiinflamatorios potentes.

## Posibles complicaciones de la distensión sacroilíaca

Si no se trata la causa del dolor, los síntomas pueden volver o empeorar. Siga las instrucciones del proveedor de atención médica respecto de hacer cambios en su estilo de vida y el tratamiento para la distensión de la articulación sacroilíaca.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le haya indicado el proveedor
- Escalofríos
- Enrojecimiento o hinchazón
- Dolor que empeora
- Síntomas que empeoran o no mejoran con los medicamentos con receta
- Síntomas nuevos