

Estrategias para el Manejo del Dolor de Cuello y Espalda

El dolor de espalda y cuello son algo muy común. El dolor de espalda en sí, afecta a más del 80 por ciento de las personas en algún momento de sus vidas. Las lesiones musculares pueden causar dolor, tanto como discos de la espina dorsal presionando contra los nervios.

"Movimientos como levantar objetos, la torsión, o flexión pueden poner presión en la espina y provocar dolor, especialmente si se hacen repentinamente y con fuerza. Lo mismo ocurre en accidentes de vehículos."

Otras causas de dolor incluyen la artritis, y un angostamiento de la espina conocido por estenosis. La depresión o la ansiedad pueden empeorar el problema. Para diagnosticar su dolor, el profesional médico va a examinar su espalda y su postura. y es posible que haga exámenes neurológicos como revisión de los reflejos.

También le van a hacer preguntas sobre su dolor, incluyendo: ¿Dónde lo tiene?, ¿cuán intenso es?, ¿cuánto tiempo lo ha tenido?, y si ¿lo causó algún evento como una caída o accidente? En algunos casos, análisis de sangre o de imágenes pueden ayudar si se sospecha que alguna condición sea la causa del dolor.

"En base a la información de los exámenes y pruebas, tenemos una idea más clara de lo que está causando el dolor y formular un plan de tratamiento."

Lo que usted puede hacer, es descansar, pero debe evitar estar sentado o acostado por tiempos prolongados. En cuánto pueda, debe levantarse y moverse. Caminar y hacer otras actividades leves mantienen sus músculos flexibles. Coloque una bolsa de hielo en el área lesionada durante los primeros días para reducir el dolor e inflamación. Después debe cambiar a calor, lo que promueve la circulación de sangre y relaja los músculos. Las medicinas para el dolor sin receta médica, como acetaminofén o ibuprofeno también pueden ayudar. Consulte a su doctor para saber cuál dosis debe tomar y por cuánto tiempo.

"El dolor de cuello y espalda generalmente mejoran en unas cuantas semanas con cuidados en casa, sin embargo, si no mejora como es esperado, o empeora, entonces debe regresar para otra evaluación y lo más probable es que deba ir a terapia física para ayudarlo a mejorar su fuerza y tono muscular."

Debe buscar ayuda médica inmediata si su dolor empeora o se extiende, si tiene adormecimiento o debilidad de piernas o brazos, si pierde control de vejiga o de intestinos, tiene dificultad para caminar o si tiene fiebre.

"La causa del dolor va a determinar cuánto tiempo va a tomar para que mejore. La mayoría de las personas mejoran en una o dos semanas. Si no mejora o si tiene alguna preocupación, lo mejor es consultar a su profesional médico."