

# Tema Central: Enfermedad Degenerativa del Disco

La enfermedad degenerativa del disco es un término que describe cómo cambian las vértebras espinales con la edad.

Su espalda es básicamente una pila de huesos encimados.

Estos huesos se llaman vértebras.

Las vértebras están acolchonadas por discos esponjosos que protegen su columna y la mantienen flexible.

Con la edad, los discos de pueden secar, desgarrar, o agrietar.

La enfermedad degenerativa del disco normalmente ocurre en los discos de la parte baja de la columna y el cuello.

Los síntomas incluyen dolor en la espalda o cuello, dependiendo de los discos afectados.

El dolor puede empeorar cuando se sienta, se agacha, levanta algo o se tuerce. Puede tener dolor o no tenerlo y empeorar con el tiempo.

El dolor se puede propagar a los brazos manos, glúteos o muslos. Tal vez tenga adormecimiento u hormigueo en un brazo o pierna.

El tratamiento se concentra en fortalecer los músculos de la espalda y mejorar los síntomas.

La terapia física ayuda a ser más fuerte y flexible.

Puede probar el hielo o calor, o tomar medicinas de venta libre.

Tal vez su doctor también recomiende inyecciones de esteroides.

En casos severos, una opción será la cirugía.

Para aprender más sobre la enfermedad degenerativa del disco, consulte a su doctor.