

Tema Central: Hernia Discal

Tu columna vertebral es básicamente una larga pila de huesos.

Estos huesos encimados son las vértebras.

Las vértebras también están acolchonadas con unos discos esponjosos que protegen tu columna y la mantienen flexible.

Pero cuando se daña un disco, puede abultarse o romperse, y el centro puede salirse.

Esto se conoce como hernia de disco.

Quizá también llamado disco roto o deslizado.

Muchos que tienen discos herniados no tienen síntomas.

Pero cuando el centro suave del disco presiona los nervios de la médula espinal, causa dolor, debilidad, o adormecimiento en el área del cuerpo por donde pasa el nervio.

Estos síntomas con frecuencia se sienten en solo un lado del cuerpo. En la mayoría de los casos, el dolor mejora en varias semanas, y el disco sana por sí solo.

Para aliviar el dolor mientras sana, puedes tomar analgésico de venta libre y usar hielo o calor en el área. Está bien si descansas de 1 a 3 días si tienes dolor severo, pero es importante que no descanses demasiado para evitar rigidez. Tal vez tu doctor sugiera fisioterapia.

Si el dolor no mejora, tal vez una opción sean las inyecciones de esteroides o una cirugía.

Para aprender más sobre un disco herniado, habla con tu doctor.