

# Tema Central: Espondilosis Lumbar

Es normal que tu columna cambie conforme avanza tu edad.

Puedes tener osteoartritis en las vértebras.

Los discos que están entre los huesos se pueden secar, agrietar o desgarrar.

Cuando esto sucede en la parte baja de la espalda, se llama espondilosis lumbar.

Con frecuencia no presenta síntomas.

Cuando hay síntomas, puedes tener dolor y rigidez de espalda.

Si los crecimientos óseos ponen presión contra la raíz de un nervio, puedes tener adormecimiento, hormigueo, debilidad o dolor intenso en el glúteo o la pierna.

El tratamiento normalmente empieza con fisioterapia para fortalecer los músculos que apoyan la espina.

El uso de bolsas de hielo o calor puede aliviar el dolor durante una crisis.

Tal vez tu doctor recete analgésicos o inyecciones de esteroides, y ejercicio diario, que puede ser también benéfico.

Para aprender más sobre la espondilosis lumbar, habla con tu doctor.