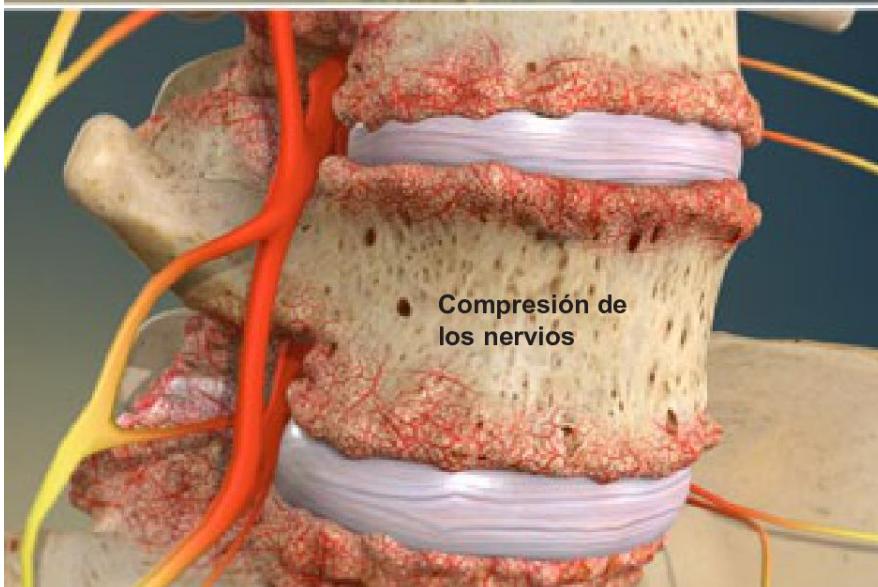
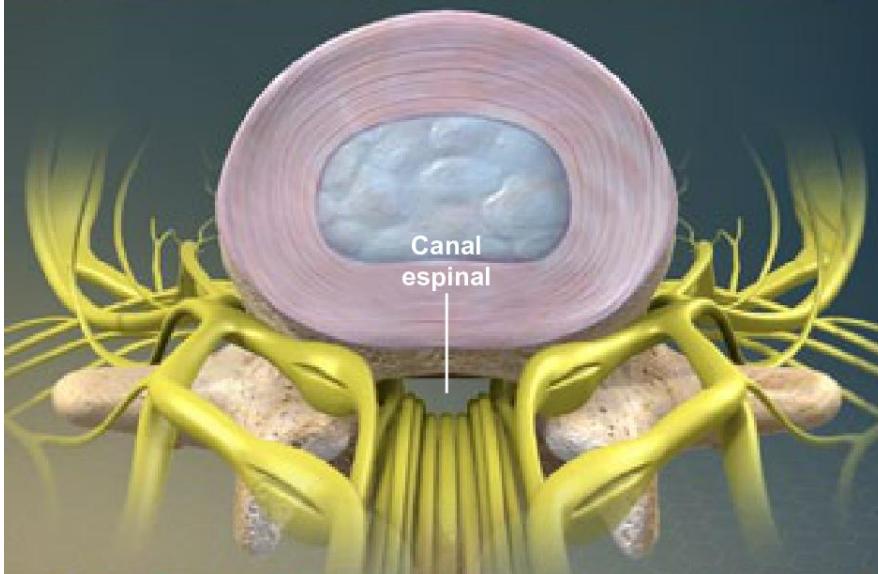
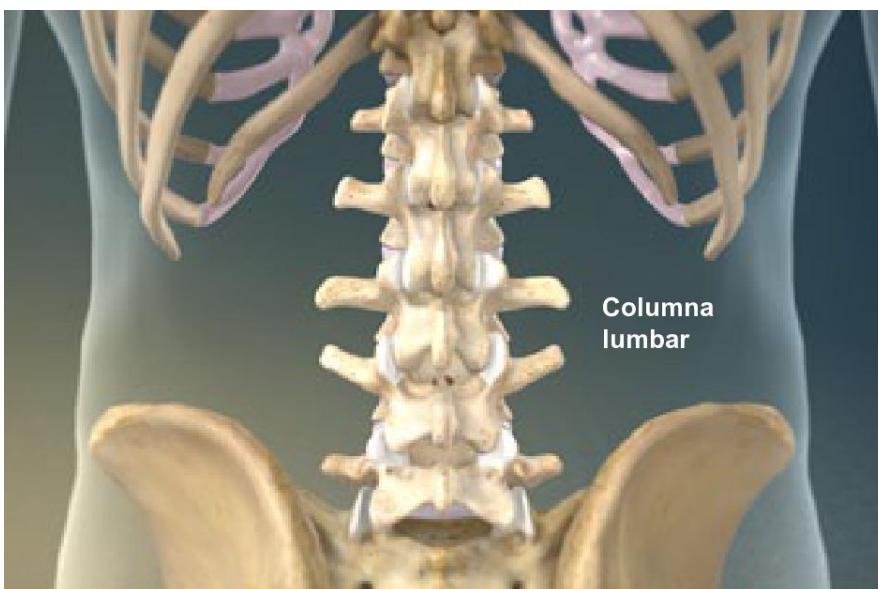




Mira el video

Donde empieza la lumbalgia



Descripción general

El dolor de la parte baja de la espalda, llamado lumbalgia o lumbago, es un problema común que afecta en gran medida la calidad de su vida. Puede limitar su capacidad para mantenerse en actividad. Puede hacer que deba faltar al trabajo. Muchas causas diferentes pueden llevar al dolor en la parte baja de su espalda.

Acerca de la columna lumbar

Aprendamos algo acerca de la estructura de la columna lumbar para entender mejor el dolor de espalda. Su columna lumbar es la parte baja de su espalda. Hay cinco vértebras lumbares. Entre estas vértebras hay discos. Estos sirven de amortiguadores a los huesos y permiten que la columna se doble y gire.

Nervios espinales

La columna vertebral protege los nervios espinales. Estos viajan a través de un espacio llamado canal espinal. Las ramas de los nervios espinales salen de la columna a través de espacios que hay a ambos lados de la misma.

Causas comunes del dolor

En muchos casos, el dolor de espalda es causado por una distensión o lesión muscular o de los ligamentos. Esto puede suceder si usted se pasa el día levantando cosas pesadas. Pero el dolor de espalda también puede ser causado por la compresión de los nervios espinales. Los discos herniados o los crecimientos óseos producidos por la osteoartritis pueden ejercer presión contra los nervios. Las fracturas de la columna vertebral pueden reducir la cantidad de espacio que hay alrededor de ellos. Es posible que este tipo de dolor no se vaya, incluso después de semanas.

Síntomas

Los síntomas del dolor de espalda pueden variar dependiendo de la causa subyacente de su dolor y la gravedad de su lesión. Es posible que tenga problemas para doblarse o para girar su espalda. Puede sentir un dolor sordo o un dolor punzante. El dolor puede irradiarse por una o ambas piernas. Puede producir debilidad, entumecimiento u hormigueo.

Tratamiento

Algunos tipos de dolor de espalda se tratan con medicamentos de venta libre y ungüentos. Su proveedor de la salud puede recomendarle medicamentos recetados, inyecciones de cortisona o fisioterapia. Si esos métodos no son eficaces, es posible que se beneficie de la cirugía para corregir un problema en su columna vertebral.