

¿Qué causa el dolor de espalda?

El dolor de espalda puede tener muchas causas. Estas causas incluyen accidentes, lesiones, músculos rígidos, exceso de peso y envejecimiento. El cáncer, la infección o las enfermedades en otros órganos a veces también pueden ser la causa. El estrés puede empeorar el dolor y hacerlo que dure más.



¿QUÉ SENSACIONES CAUSA?

Los síntomas del dolor de espalda incluyen:

- ❑ Dolores y molestias en la columna, desde la base del cuello a la rabadilla, o parte baja de la espalda.
- ❑ Dolor agudo, localizado en el cuello y la parte superior o inferior de la espalda.
- ❑ Dolor crónico en la parte media o baja de la espalda, especialmente después de estar sentado o estar parado durante mucho tiempo.
- ❑ Dolor que va desde las nalgas hacia abajo, por la pierna.



¿CUÁNTO TIEMPO DURA?

Es distinto en cada persona. A veces, puede durar sólo unos pocos días o semanas. Esto es dolor agudo. Otras veces puede durar mucho más. Puede que se sienta enfermo dolorido todo el tiempo, o sólo parte de este. El dolor crónico puede durar tres meses o más.

¿CÓMO PUEDO SENTIRME MEJOR?

A veces no hay una solución rápida para el dolor de espalda de larga duración, pero con el tiempo y cambios en su estilo de vida, con frecuencia se puede conseguir una gran mejoría. Consulte con su proveedor de cuidados de salud para desarrollar un plan de tratamiento. La combinación de cuidados estándar y medicina integrativa da buenos resultados. Los medicamentos como los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) pueden ser útiles, pero hay que tener cuidado al usarlos durante mucho tiempo porque pueden tener muchos efectos secundarios. El uso de medicamentos opioides o narcóticos para el dolor de espalda puede ser especialmente peligroso. Aquí le ofrecemos algunas opciones:

TERAPIAS CORPORALES

Acupuntura: Este tratamiento médico chino se realiza por medio de la inserción en la piel de agujas pequeñas afiladas. Puede reducir el dolor y mejorar la funcionalidad. Trabaja especialmente bien cuando se combina con otras terapias, como la manipulación de la columna y la terapia de ejercicio. Puede que quiera considerar la acupuntura comunitaria. Esta es una opción de tratamiento de bajo costo. El tratamiento se administra en grupos. Si desea más información, visite www.pocacoop.com

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/dolordeespalda



Manipulación de la columna: Tanto los quiroprácticos como los médicos osteópatas usan técnicas que reducen el dolor de espalda. Un quiropráctico se concentra sobre todo en el tratamiento de la columna. Un médico osteópata también ha recibido entrenamiento especial para tratar la columna, pero por lo general tiene intereses más amplios. Los dos usan las manos para mejorar el movimiento en las articulaciones.

Terapia física: Los terapeutas físicos le ayudan a recuperar el movimiento, la fuerza y la flexibilidad. Para ayudarle, pueden usar tanto técnicas manuales como ejercicios.

Terapia de masaje: Un terapeuta de masaje o masajista manipulará el tejido blando del cuerpo. Se ha comprobado que, en el tratamiento del dolor crónico de la parte baja de la espalda, da resultados similares al ejercicio. Hay muchos tipos de masaje. Un tipo que funciona bien para el dolor de espalda es la acupresión.

LA CONEXIÓN MENTE-CUERPO

Yoga: Los ejercicios físico-espirituales pueden ayudarle a disminuir el dolor de espalda e impedir que vuelva. También puede mejorar su humor. Hay muchos tipos de yoga. Busque un profesor que tenga experiencia en la terapia de yoga para el dolor de espalda.

Meditación de atención plena: Esta es una técnica de meditación que enseña a concentrarse en el momento presente. Ha demostrado que reduce el dolor, y es un gran tratamiento a largo plazo que se puede hacer en casa y con un profesor.

Terapia cognitiva del comportamiento Esta terapia hablada se concentra en la manera de pensar. Un terapeuta trabajará con usted para ayudarle a sentirse y a actuar mejor en todas las situaciones. Ha demostrado su efectividad en la reducción del dolor crónico.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Es importante mantener un estilo de vida saludable en general. A continuación hay algunas ideas que pueden ayudarle a sentirse mejor y a prevenir el dolor de espalda en el futuro:

