

Considerando sus opciones en cuanto al dolor lumbar a largo plazo (crónico)

El autocuidado, la manipulación de la columna vertebral, la fisioterapia, la acupuntura, los medicamentos, las inyecciones, la psicología del dolor, la rehabilitación del dolor, la cirugía



For “Considering Your Options for Long-term (Chronic) Low Back Pain” in English, see [can-ah-78659](#)

Entendiendo el dolor lumbar

El dolor lumbar

El dolor lumbar es común. Este dolor podría interferir con sus actividades diarias, el caminar, la actividad física, el ocio y el trabajo.

Si tiene dolor lumbar, posiblemente ha probado muchas opciones de tratamiento. Las opciones disponibles para su dolor actual dependerán de sus necesidades. Estas opciones incluyen:

- el autocuidado
- la quiropráctica
- la fisioterapia
- la acupuntura
- los medicamentos
- las inyecciones
- la psicología del dolor
- la rehabilitación del dolor
- la cirugía.

Juntos, usted y su proveedor de atención médica decidirán qué opciones son seguras para usted y decidirán cuál es la mejor forma de tratar el dolor lumbar.

Esta decisión se basará en los beneficios y los riesgos de cada opción y en sus valores y preferencias. Puede cambiar de opinión en cualquier momento. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud.

Consulte con su proveedor de seguros sobre la cobertura de cualquiera de las opciones tratadas en este libro.

Las causas

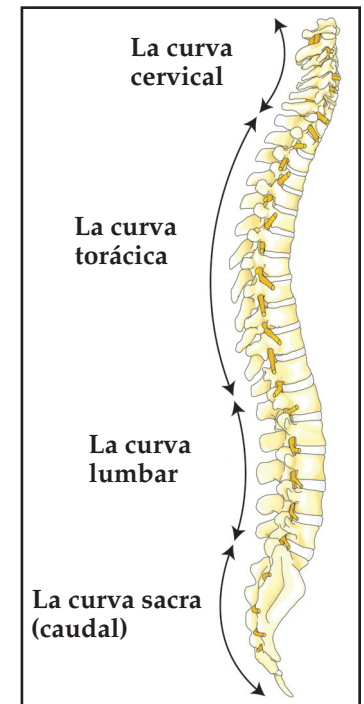
La espalda está compuesta de la columna vertebral (las vértebras), los discos, la médula espinal, los nervios, los ligamentos y los músculos. Una lesión en la espalda, un trastorno de la columna vertebral o una enfermedad podrían afectar una o más de estas partes y provocar dolor. Es común tener dolor de espalda sin que haya una lesión o trastorno de la columna vertebral.

La causa del dolor lumbar no se puede determinar con certeza. Esto es cierto incluso si conoce el evento que causó el dolor tal como una caída o accidente automovilístico.

El dolor de espalda se produce cuando los nervios en la parte baja de la espalda, junto con la médula espinal y el cerebro, detectan peligro. El dolor le alerta de que algo está mal.

Esto puede ser causado por muchas cosas como el estrés o la falta de ejercicio o de movimiento.

El dolor lumbar a menudo resulta de muchas causas.



© Allina Health System

Las partes etiquetadas de la columna vertebral.

Entendiendo el dolor lumbar (continuación)

Las pruebas o exámenes

Su proveedor de atención médica le administrará un examen para verificar las condiciones relacionadas con el dolor lumbar de larga duración (crónico).

Él o ella hablarán con usted acerca de las pruebas que él o ella creen que usted debe hacerse. Esto dependerá del examen y de su historial médico.

Es posible que se le administren pruebas como las pruebas sanguíneas y de laboratorio, radiografías, estudios de imagen por resonancia magnética (IMR) y estudios de electromiograma (EMG por sus siglas en inglés).

La recuperación

Es posible que el dolor lumbar de larga duración nunca desaparezca por completo. El objetivo es encontrar tratamientos que le permitan manejar el dolor para que pueda estar activo/a diariamente.

Su recuperación podría ser más rápida si se mantiene activo/a y hace tantas de sus actividades cotidianas como pueda, ya sean caminar, trabajar o ir de compras.

Permanecer demasiado tiempo acostada/o o sentada/o en una misma posición le podría provocar calambres musculares o malestar. También podría afectar la salud mental. Siga las indicaciones de su proveedor de atención médica para que el dolor no empeore.

Las opciones de tratamiento

El autocuidado

El autocuidado es una forma importante de manejar el dolor de espalda. Hay opciones que usted puede llevar a cabo por cuenta propia. El objetivo es volver a sus actividades normales lo más pronto posible.

El ejercicio es el método más importante de autocuidado que usted puede hacer para ayudar a manejar el dolor lumbar. El ejercicio hará que se sienta mejor más rápidamente que otros métodos de autocuidado.

Otros tipos de autocuidado incluyen:

- utilizar el calor o una compresa caliente
- utilizar el hielo o una compresa fría
- utilizar los medicamentos
- utilizar técnicas de respiración y relajamiento
- recibir un masaje terapéutico
- manejar el estrés
- reanudar las actividades diarias tales como ir a trabajar
- reanudar los ejercicios como caminar y hacer estiramientos
- practicar el yoga
- dormir lo suficiente
- dejar de consumir tabaco.

La manipulación de la columna vertebral

La manipulación de la columna vertebral puede ser realizada por un/a quiropráctico/a o doctor/a de medicina osteopática. La medicina osteopática trata el cuerpo entero, no solo lo que le molesta o le duele.

El/la doctor/a utilizará ajustes manuales suaves para detectar y tratar el dolor. Estos ajustes podrían incluir estiramientos o la aplicación de presión liviana y resistencia en el área de dolor. Esto podría ayudar a disminuir el dolor y mejorar sus movimientos.

El/la doctor/a podría:

- enseñarle cambios en el estilo de vida para mejorar la postura y el movimiento (levantar, alcanzar, meterse y salirse de la cama)
- enseñarle ejercicios en el hogar para aumentar la flexibilidad y mejorar el movimiento de las articulaciones
- recomendar otras terapias para ayudar a que los músculos, las articulaciones y los nervios funcionen adecuadamente y para disminuir el dolor.

Las opciones de tratamiento (continuación)

La fisioterapia

La fisioterapia utiliza distintos tipos de tratamientos que lo/la pueden ayudar a sentirse mejor y a moverse con más facilidad. Casi siempre incluye ejercicios que tendrá que hacer después de que termine la terapia.

Los tipos más comunes de fisioterapia son:

- **La fisioterapia tradicional:** utilizará ejercicios, autocuidado y terapia. Esto puede ayudarlo/a a disminuir el dolor, mejorar la capacidad de movimiento y manejar los síntomas del dolor lumbar.
- **La terapia para fortalecer la columna vertebral:** utilizará equipo especial para fortalecer los músculos alrededor de la columna vertebral. Esto puede ayudar a mejorar su capacidad para moverse y controlar los síntomas del dolor.
- **La terapia de piscina:** aprenderá ejercicios suaves de un/a terapeuta en la piscina. Esto puede ayudarlo/a a disminuir el dolor, mejorar la capacidad de movimiento y manejar los síntomas del dolor lumbar.

La acupuntura

La acupuntura es una forma de medicina tradicional china. Puede ayudar al cuerpo a curarse a sí mismo y reducir el dolor. Es hecha por un/a acupunturista con licencia.

Los acupunturistas de Allina Health están certificados por la Comisión Nacional de Certificación de Acupuntura y Medicina Oriental y tienen licencia de la Junta del Ejercicio Médico de Minnesota.

El/la acupunturista le colocará agujas finas y estériles a través de la piel en puntos específicos en el cuerpo. Las agujas permanecerán durante unos 15 a 30 minutos.

Se recomienda que tenga 6 visitas con su acupunturista cuando comience el tratamiento. Su primera visita puede variar de 60 a 90 minutos. Las citas de seguimiento son de unos 30 a 60 minutos.

Hable con su acupunturista sobre otras opciones que se utilizan para ayudar a tratar el dolor lumbar.

Las opciones de tratamiento (continuación)

Los medicamentos

Hay muchos medicamentos de venta libre y por receta que pueden aliviar el dolor. Los más comunes están indicados en esta página.

Es importante hablar con su proveedor de atención médica sobre qué otros medicamentos, alcohol y drogas recreativas usted consume. Juntos, usted y su proveedor de atención médica decidirán cuál es la medicina adecuada para usted.

Los medicamentos analgésicos

Los medicamentos analgésicos alivian el dolor. Incluyen:

- analgésicos de venta libre como el acetaminofén (Tylenol®).
 - No tome más de 3,000 miligramos (mg) en 24 horas, a menos que su doctor /a le diga que puede tomar más.
 - No tome más de 6 pastillas en 24 horas.
- Los medicamentos por receta como la codeína, la oxicodona (Oxycontin®), la hidrocodona (Vicodin®), el tramadol (Ultram®) y la morfina. Estos son conocidos como narcóticos (opioides).

Advertencia: los opioides son adictivos. Nunca tome más píldoras de las que le hayan recetado o por un período de tiempo mayor de lo que se indica. Nunca comparta su medicina con nadie. Es importante que tome su medicamento según las indicaciones. Los opioides tienen efectos secundarios graves que pueden limitar sus actividades y causar nuevos problemas de salud.

Los medicamentos antiinflamatorios

Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) se utilizan para aliviar la hinchazón, la inflamación, la rigidez, el dolor articular y el dolor muscular. Debe tomar los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos con comida para reducir el riesgo de malestar estomacal.

Los ejemplos de medicamentos de venta libre incluyen el ibuprofeno (Advil®, Motrin®) y el naproxeno (Aleve®). Los medicamentos por receta incluyen la prednisona y la metilprednisolona (Medrol®).

- Si se trata del Advil® y el Motrin®, no tome más de 2 a 3 tabletas 3 veces al día. El uso a largo plazo del ibuprofeno puede causar problemas renales en el futuro.
- Si se trata del Aleve®, tómelo una vez cada 12 horas. No lo tome por más de 10 días.

Los relajantes musculares

Los relajantes musculares ayudan a disminuir la tensión muscular y los espasmos. Los ejemplos incluyen la ciclobenzaprina (Flexeril®), el metocarbamol (Robaxin®) y la tizanidina (Zanaflex®). Necesitará una receta.

Los analgésicos para los nervios

Los analgésicos para los nervios se utilizan para tratar el dolor en los nervios. Ejemplos de estos incluyen la pregabalina (Lírca®) y la gabapentina (Neurontin®). Es posible que necesite una receta para algunos analgésicos para los nervios.

Los medicamentos tópicos

Los medicamentos tópicos son medicamentos para el dolor que se aplican directamente sobre la piel. Ejemplos de estos incluyen la xilocaína (Lidocaína®) y el diclofenaco (Voltaren®). Es posible que necesite una receta para algunos medicamentos tópicos.

Las opciones de tratamiento (continuación)

Las inyecciones

Una inyección de un medicamento puede aliviar el dolor durante días, semanas o meses. La inyección puede repetirse después de 1 mes, pero no más de 3 veces al año si fuera necesario.

Las inyecciones de la columna más comunes son:

- **la epidural:** esta inyección ayuda a aliviar el dolor reduciendo la hinchazón y la inflamación utilizando un esteroide.
- **el bloqueo nervioso:** esta inyección de bloqueo nervioso ingresa en el canal espinal, las articulaciones espinales y los nervios circundantes
- **el punto de activación:** esta es una inyección en los músculos adoloridos para ayudar a aliviar el dolor muscular.

La psicología del dolor

La psicología del dolor le enseña a reducir el dolor de espalda haciendo cambios saludables en su estilo de vida. Un/a psicólogo/a del dolor es un/a proveedor/a de atención médica profesional que lo / la asesorará en lo que puede hacer para mejorarse.

En general, aprenderá:

- cómo entender el dolor de espalda y qué puede hacer para mejorarse más rápidamente
- estrategias de afrontamiento eficaces para reducir el dolor y mantenerse activo/a
- cómo mantenerse motivado/a para hacer ejercicios, incluso cuando duele
- cómo reducir o eliminar la necesidad de analgésicos.

La rehabilitación del dolor

Las terapias y clases de rehabilitación lo/la ayudarán a recuperar la fuerza, el movimiento, la resistencia y a reanudar sus actividades normales. Las opciones incluyen:

- ejercicio aeróbico dentro y fuera de una piscina con agua templada
- meditación, tai chi, y yoga
- formas para lidiar con el dolor y otros problemas como el insomnio, el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Cómo evitar utilizar los analgésicos opioides.

Estas terapias podrían ser ofrecidas en configuraciones grupales o individuales.

La cirugía

La cirugía podría ser una opción si ningún otro tratamiento le ha controlado el dolor. Pueden pasar meses después de la cirugía antes de que esté completamente curado/a.

No se garantiza que la cirugía le funcione. Las opciones podrían incluir:

- **la laminectomía o descompresión:** esta cirugía se realiza para extraer un pedazo de hueso de la parte posterior de una o más vértebras para liberar presión alrededor de la médula espinal o la raíz nerviosa.
- **la discectomía:** esta cirugía se realiza para eliminar la parte abultada (herniada) del disco que está presionando un nervio.
- **la fusión de la columna lumbar:** esta cirugía se realiza para estabilizar la columna vertebral fusionando o uniendo 2 o más vertebras.

Comparando los beneficios y los riesgos

El tratamiento funciona mejor si se utiliza más de un método. Una o más de estas opciones podrían ser de aplicación.

	El autocuidado	La manipulación de la columna vertebral	La fisioterapia
Los beneficios — <i>¿Cuánto tiempo pasará antes de que me empiece a sentir mejor?</i> — <i>¿En qué forma ayuda a aliviar el dolor de espalda?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Podría comenzar el tratamiento más rápidamente. ■ Hay distintas opciones para escoger ■ La mayoría de las opciones son gratuitas o a bajo costo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Podría ayudar a que la columna se mueva con menos dolor. ■ Podría ayudar a aumentar la comunicación entre el cerebro, los músculos y las articulaciones. ■ Podría ayudar con la postura. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hay distintas opciones para escoger. ■ Tendrá un plan personalizado que se ajuste a sus necesidades ■ Podría ayudar con la postura.
¿Qué es lo más importante para usted?			
Los riesgos — <i>¿Cuáles son los riesgos generales?</i> — <i>¿Hay algunos efectos secundarios?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Podría provocar una lesión o aumentar el dolor si está haciendo una actividad de forma incorrecta o sin orientación. ■ Verifique con su proveedor de seguros si su tratamiento de autocuidado está cubierto. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Podría causar un aumento en el dolor y malestar a corto plazo después de su cita. ■ El seguro podría pagar por un número limitado de sesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Podría causar un aumento en el dolor y malestar a corto plazo. ■ El seguro podría pagar por un número limitado de sesiones.
¿Qué es lo más importante para usted?			

Comparando los beneficios y los riesgos (continuación)

El tratamiento funciona mejor si utiliza más de un método. Una o más de estas opciones podrían ser de aplicación.

	La acupuntura	Los medicamentos	Las inyecciones
Los beneficios — <i>¿Cuánto tiempo pasará antes de que me empiece a sentir mejor?</i> — <i>¿En qué forma ayuda a aliviar el dolor de espalda?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Es posible que empiece a sentirse mejor poco después. ■ Podría ayudar a disminuir el estrés en el cuerpo. ■ Podría ayudarle a relajar la mente y el cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Es posible que empiece a sentirse mejor poco después. ■ Podría necesitar una receta. ■ Los medicamentos de venta libre están disponibles en la mayoría de las tiendas de comestibles y las farmacias. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Es posible que empiece a sentirse mejor poco después. ■ Necesitará un referido de su doctor/a. ■ Puede ayudarle a detectar de dónde viene el dolor.
¿Qué es lo más importante para usted?			
Los riesgos — <i>¿Cuáles son los riesgos generales?</i> — <i>¿Hay algunos efectos secundarios?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Los efectos secundarios podrían incluir: <ul style="list-style-type: none"> — un aumento en el dolor — sangrado o hematomas — mareos o malestar estomacal a corto plazo (náuseas) — infección. (Esto es raro). ■ El seguro podría pagar por un número limitado de sesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Los efectos secundarios podrían incluir: <ul style="list-style-type: none"> — una reacción alérgica — somno-lencia — malestar estomacal (náuseas) — estreñimiento — vómitos — una posible adicción. ■ El seguro podría no pagar por una receta completa. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Los efectos secundarios podrían incluir: <ul style="list-style-type: none"> — sangrado — sensación de inquietud — infección — un aumento en el azúcar en la sangre. ■ El seguro podría pagar por un número limitado de inyecciones.
¿Qué es lo más importante para usted?			

Comparando los beneficios y Los riesgos (continuación)

El tratamiento funciona mejor si utiliza más de un método. Una o más de estas opciones podrían ser de aplicación.

	La psicología del dolor	La rehabilitación del dolor	La cirugía
Los beneficios — <i>¿Cuánto tiempo pasará antes de que me empiece a sentir mejor?</i> — <i>¿En qué forma ayuda a aliviar el dolor de espalda?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Podría tomar algunos días antes de que empiece a notar el alivio del dolor. ■ Aprenderá distintas formas de controlar o aliviar el dolor. ■ Aprenderá formas de manejar la depresión, la ansiedad o el insomnio. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Podría tomar algunos días antes de que empiece a notar el alivio del dolor. ■ Puede probar distintas clases o terapias dependiendo de sus necesidades. ■ Aprenderá distintas formas de controlar o aliviar el dolor. ■ Aprenderá cómo reintegrarse a las actividades normales como irse a trabajar. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hay distintas opciones para escoger. ■ Podría ser su mejor opción si los otros tratamientos no lo/la han ayudado. ■ Puede mejorar la estabilidad de la columna vertebral.
¿Qué es lo más importante para usted?			
Los riesgos — <i>¿Cuáles son los riesgos generales?</i> — <i>¿Hay algunos efectos secundarios?</i>	<ul style="list-style-type: none"> ■ No hay actividad física para controlar o aliviar el dolor. ■ Es posible que tenga que programar muchas citas para lograr un alivio persistente del dolor. ■ El seguro podría pagar por un número limitado de sesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Algunos efectos secundarios podrían incluir: <ul style="list-style-type: none"> — el sangrado e infección — la reacción a la anestesia — el malestar — un sistema nervioso dañado. ■ El seguro podría no pagar por completo por la cirugía. 	
¿Qué es lo más importante para usted?			

Mis preferencias

Las preguntas	Mis pensamientos
Pensando sobre los riesgos posibles, ¿cuáles son sus miedos o inquietudes?	
Pensando sobre las opciones, ¿cuáles son sus esperanzas u objetivos?	
¿Qué es lo más importante para usted?	
¿Cuál de estas opciones piensa usted que se adapta mejor a sus objetivos de tratamiento?	
¿Hay algo que podría impedir que usted logre esto?	

Mi decisión en este momento

- el autocuidado la quiropráctica la fisioterapia la acupuntura los medicamentos
 las inyecciones la psicología del dolor la rehabilitación del dolor la cirugía estoy indeciso/a

Los próximos pasos

Preguntas para su proveedor de atención médica

1. ¿Acaso todas estas opciones de tratamiento son seguras para mí?
2. ¿Qué tan raros o comunes son los riesgos del tratamiento o tratamientos que prefiero?
3. ¿Qué tan probable es que me beneficie del tratamiento o tratamientos que prefiero?
4. ¿Cuándo debería considerar iniciar una o más de estas opciones de tratamiento?
5. Si me decido a comenzar con alguno de estos tratamientos, ¿qué ubicación o ubicaciones de Allina Health ofrecen estos servicios?
6. ¿Hay algunas opciones de tratamiento que no debería hacer a la vez?
7. ¿Cuándo y cómo sabré si el tratamiento me está ayudando?
8. ¿Qué ubicaciones ofrecen los servicios de integración de la salud tales como la quiropráctica, la fisioterapia y la acupuntura?
9. ¿Adónde voy para la rehabilitación del dolor o la psicología del dolor?
10. ¿Cuán probable es que me mejore o me recupere si no utilizo estas opciones de tratamiento?
11. ¿Cuál es mi próximo paso?
12. Otras preguntas y notas: _____

Los próximos pasos (continuación)

Preguntas para su proveedor de seguro

Es importante que usted entienda los beneficios de su plan de atención médica antes de que comience el tratamiento.

Llame a su proveedor de seguro para averiguar exactamente qué es lo que está cubierto y qué es lo que no está cubierto bajo su plan, y cuánto tendrá que pagar por su cuenta. Busque el número de teléfono en la tarjeta de membresía.

1. ¿Estará cubierto este tratamiento o tratamientos para mi condición médica?
2. ¿Hay requisitos o criterios específicos que tengo que satisfacer para recibir cobertura?
3. ¿Por cuánto tiempo está cubierto este tratamiento?
4. ¿Cuáles proveedores de atención médica están incluidos en mi red?
5. ¿Acaso mi proveedor de atención médica tiene que supervisar lo bien que este tratamiento funciona en mi caso para que yo pueda seguir recibiendo la cobertura?
6. ¿Cuánto tendré que pagar por cada tratamiento?
7. Otras preguntas: _____

Allina Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

Allina Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-506-4595.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-506-4595.

Hmong: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-877-506-4595.



allinahealth.org