



## ■ El conocido dolor de espalda ¿Qué lo causa y cómo podemos evitarlo?

El dolor de espalda es uno de los síntomas más comunes entre los chilenos. Si bien no suele durar mucho, provoca grandes molestias a quienes lo padecen. ¿Qué cosas provocan estos dolores?

*El **dolor de espalda** es muy común entre la población mundial. Se cree que todos alguna vez en la vida sentiremos este tipo de molestia, la que puede ser causada por muchos factores como el sedentarismo, movimientos bruscos o enfermedades a los huesos, entre otros. Los síntomas muchas veces suelen desaparecer al cabo de unos días, sin embargo, a veces pueden extenderse por semanas y meses por lo que es importante saber cuándo consultar a un especialista.*

## ■ ¿Qué es el dolor de espalda?

El **dolor de espalda** designa a una serie de molestias que afectan algún sector del cuerpo. Este tipo de dolor es muy frecuente, tanto así que se estima que entre el 70% y 85% de los chilenos ha presentado dolor lumbar alguna vez en su vida y que el 34% lo sufre de forma recurrente. Si bien cualquier persona puede sufrir de dolor en esta zona, éstos suelen volverse más frecuentes a



medida que se envejece afectando principalmente a personas mayores de 40 años, especialmente a los adultos mayores.

Existen distintos tipos de **dolores de espalda** de acuerdo con la región que afecte:

- Dorsalgia que provoca molestias en la parte superior de la espalda.
- Cervicalgia afecta generalmente la parte alta y el cuello.
- Lumbalgia o dolor lumbar que es el **dolor de espalda** más común y conocido que afecta la parte baja de la zona, el cual suele desaparecer al cabo de unos días o una semana.

## ■ ¿Qué es lo que causa el dolor de espalda?

No existe solo una causa, si no que puede tener múltiples causas. Generalmente, estos dolores son provocados por el uso excesivo de la espalda y la columna vertebral. Trabajar sentado mucho tiempo, levantar cosas pesadas y realizar alguna labor que requiera mucha actividad física sostenida son causas frecuentes de este tipo de dolores. Asimismo, el realizar algún “mal movimiento” como una torsión repentina puede dañar los músculos y generar un dolor agudo. Es probable que se sientan **dolores de espalda** frecuentemente si es que se trabaja en profesiones u oficios que requieran estar mucho rato sentado (como tareas administrativas), de pie (como los profesores y dueñas/os de casa) y que requieran mucho esfuerzo físico, como la construcción.

El **dolor de espalda** más frecuente, como se mencionó anteriormente, es el que se da en la zona lumbar y que da lugar al conocido lumbago. La región lumbar es la que soporta la mayor cantidad de peso del cuerpo, por lo que es frecuente que se sientan molestias en esta zona. Existen dos tipos de lumbago:

- Lumbago Agudo o Sordo que genera un dolor agudo o sordo (no localizado) acompañándose de hormigueo o ardor, y que es causado generalmente por alguna lesión en la espalda.
- Lumbago Crónico, el cual es un dolor prolongado que no desaparece con el paso de los días.



Sin embargo, existen casos en que el dolor de espalda dura más y es causado por otras enfermedades o condiciones que afectan a los huesos, nervios o músculos de la zona. En este sentido, el dolor también puede ser provocado por algún disco herniado; la osteoartritis o el rompimiento del cartílago; la degeneración del disco lumbar, asociada generalmente al avance de la edad; o la ciática, que es el dolor causado por la lesión o presión ejercida sobre el nervio ciático que se acompaña de dolor intenso en la pierna.

## ■ ¿Qué puedo hacer si tengo dolor en la espalda?

---

Es importante destacar que, si el dolor no desaparece después de un par de días o semanas, es recomendable consultar a un médico para que evalúe las causas del dolor, dado que éste puede ser indicador de alguna afección o lesión que requiera un tratamiento específico.

Para aliviar el dolor los médicos suelen recomendar la utilización de **remedios** como los analgésicos y antiinflamatorios, los cuales disminuyen los síntomas hasta que pasen de forma natural. Otras medidas son la aplicación de frío en la zona afectada durante las primeras 48 horas de iniciado el dolor, mientras que el calor debe reservarse para los dolores que ya llevan más de 48 horas. Es importante también evitar guardar reposo dado que puede aumentar el dolor. Al contrario, los especialistas recomiendan realizar las actividades cotidianas en la medida en que el dolor sea tolerable.

Asimismo, se pueden adoptar una serie de medidas que contribuyan a prevenir el dolor de espalda:

- Realizar ejercicios de fortalecimiento de la espalda por lo menos 2 a 3 veces a la semana.
- Cuidar la postura al momento de estar de pie y sentado, procurando mantener la espalda recta.
- Evitar levantar cosas pesadas. En caso de hacerlo, se debe inclinarse con la espalda recta y flexionando las rodillas.
- Mantenerse activo, realizar deporte y llevar una vida saludable contribuyen a una mejor salud de la espalda.
- Evitar el sobrepeso y el sedentarismo.



El dolor de espalda es uno de los dolores más recurrentes y lo más probable es que durante la vida lo tengamos. Sus causas pueden ser múltiples y van desde una vida sedentaria, un mal movimiento hasta enfermedades a los huesos, nervios o músculos. En la mayoría de los casos el dolor suele desaparecer naturalmente después de unos días, en caso contrario hay que consultar a un médico. Muchas veces las personas suelen tomar medicamentos como analgésicos o antiinflamatorios que disminuyen el dolor y permiten realizar las actividades cotidianas de mejor manera, aunque siempre es recomendable preguntar a un especialista.

*\*El contenido de este artículo solo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

## ■ Referencias

American College of Rheumatology. [Dolor de espalda](https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Living-Well-with-Rheumatic-Disease/Dolor-de-Espalda). marzo de 2017. <https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Living-Well-with-Rheumatic-Disease/Dolor-de-Espalda> (último acceso: 30 de julio de 2018).

Clínica Las Condes. [Dolor de espalda y lumbar](https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Columna/Enfermedades/Dolor-de-espalda-y-lumbar). s.f. <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Columna/Enfermedades/Dolor-de-espalda-y-lumbar> (último acceso: 30 de julio de 2018).

Galilea, E. [Síndrome del dolor lumbar](#). Santiago: Asociación Chilena de Seguridad, 1991.

Medline. [Dolor de espalda](https://medlineplus.gov/spanish/backpain.html). 18 de julio de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/backpain.html> (último acceso: 30 de julio de 2018).

[Lumbago agudo](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007425.htm). 9 de mayo de 2015. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007425.htm> (último acceso: 30 de julio de 2018).

Office of Disease Prevention and Health Promotion. [Cómo prevenir el dolor de espalda](https://healthfinder.gov/espanol/temas/Category/como-llevar-una-vida-sana/precauciones-de-seguridad/como-prevenir-el-dolor-de-espalda). 23 de enero de 2018. <https://healthfinder.gov/espanol/temas/Category/como-llevar-una-vida-sana/precauciones-de-seguridad/como-prevenir-el-dolor-de-espalda> (último acceso: 30 de julio de 2018).



## Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

**BUSCAR**

**Ingrese a [www.bienestarsaval.cl](http://www.bienestarsaval.cl)**