



■ El lumbago, es la principal causa de ausentismo laboral entre los chilenos

Según cifras de la Asociación Chilena para el Estudio del Dolor y Cuidados Paliativos (2016) el lumbago es la primera causa de ausentismo laboral en Chile y afecta a gran parte de la población. ¿Qué es el lumbago? ¿Cómo podemos identificarlo y prevenirlo?

*El **lumbago** es un dolor que afecta la parte baja de la espalda y que suele desaparecer a los pocos días. Generalmente es causado por razones mecánicas como una fuerza “mal aplicada”, movimientos bruscos, recoger objetos pesados o traumatismos. Afortunadamente es fácilmente tratable y se pueden ocupar **medicamentos** para aliviar los síntomas. La clave está en prevenir las situaciones que suelen causar lumbago y mantener una buena salud de la espalda.*

■ ¿Qué es el lumbago?

El **lumbago** es un tipo de **dolor de espalda** que se percibe en la región lumbar (parte baja de la espalda). Este se produce cuando un músculo o ligamento de la zona sufre alguna lesión o se resiente por levantar un objeto pesado, hacer movimientos bruscos, permanecer sentado mucho



tiempo o sufrir algún traumatismo que afecte la zona lumbar. A su vez, este puede ser agudo si el dolor no supera un par de días o crónico cuando se extiende por semanas o inclusive meses.

A grandes rasgos se identifican cuatro tipos de **lumbago**: el lumbago puro, que se caracteriza por un dolor localizado que no se dispersa a otros sectores; el lumbago articular en que la molestia se percibe hasta la zona de los glúteos; la lumbociática que compromete al nervio ciático causando dolores intensos que recorren toda la pierna; y el atípico, cuyos síntomas y signos escapan de las zonas afectadas normalmente.

El lumbago es muy común y afecta por igual a hombres y mujeres. Se estima que gran parte de los chilenos ha presentado **dolor lumbar** alguna vez en su vida y que la mayoría lo sufre de forma recurrente. A pesar de ello, existen ciertos grupos que están en mayor riesgo de presentar **lumbago**, como las personas mayores, aquellas con sobrepeso, que no realizan ejercicio regularmente, se encuentran viviendo algún cuadro de estrés o depresión, están embarazadas o tienen un trabajo que implique gran esfuerzo físico.

■ ¿Qué causa el dolor lumbar?

La gran mayoría de los lumbagos tiene origen mecánico, es decir, es producido repentinamente por un mal movimiento o “una fuerza mal hecha” que lesiona los músculos y ligamentos de la espalda, causando espasmos y dolores intensos. Es común que el lumbago se presente si es que se acostumbra a trabajar o estar sentado con una mala postura, se levantan cosas pesadas de forma súbita e incorrecta, se sufre algún traumatismo por accidente o si se están pasando episodios de gran tensión emocional.

Otras causas menos frecuentes de lumbago son la compresión del nervio ciático (ciática) y la inflamación de articulaciones en la zona, y en menor medida las infecciones y tumores.



■ ¿Cuáles son los síntomas del lumbago?

El lumbago se presenta como un intenso dolor en la parte baja de la espalda. Generalmente se siente un ardor o hormigueo intenso, acompañado de dolor que puede llegar a impedir la realización de las actividades cotidianas. Dependiendo del tipo de lumbago también pueden presentarse dolores en zonas como la cadera, piernas o pies, acompañándose de debilidad y pérdida de fuerza en esa zona.

■ ¿Qué tratamientos existen?

En la mayoría de los casos los síntomas del dolor desaparecen después de un par de días, por lo que los médicos suelen indicar **medicamentos** como analgésicos o antiinflamatorios que ayudan a reducir las molestias hasta que el cuerpo se recupere naturalmente. Sin embargo, en algunas situaciones puede que las molestias se extiendan por semanas o inclusive meses, por lo que es importante consultar con un especialista de la salud para evaluar el caso.

En caso en que se padezca de **lumbago**, es recomendable evitar el reposo en cama dado que puede retrasar la mejoría. En cambio, se recomienda realizar las actividades cotidianas en forma normal siempre que el dolor sea tolerable. Asimismo, aplicar frío en la zona de dolor durante las primeras 48 horas y calor durante las 48 posteriores puede aliviar el malestar. Es importante también evitar realizar grandes esfuerzos físicos y movimientos bruscos.

En casos más graves en que el **dolor lumbar** sea causado por alguna condición de cuidado de la columna o huesos de la zona, es posible que se indique kinesiterapia, tratamiento con otros **medicamentos** o cirugía en los casos más extremos de lesiones graves o compresión del nervio.



■ ¿Cómo prevenir el lumbago?

Uno de los mecanismos de prevención más eficaces es mantener una buena salud de la espalda. Para ello es importante realizar ejercicios, los cuales contribuyen a mejorar la postura, fortalecer la espalda y mejorar la flexibilidad, bajar de peso y evitar caídas. Otras medidas incluyen:

1. Al momento de recoger un objeto pesado hacerlo de la forma correcta, inclinándose con la espalda recta y flexionando las rodillas. Esto hará que la fuerza se concentre en las piernas y no en la espalda, evitando posibles daños.
2. Evitar estar de pie por largos periodos de tiempo.
3. Evitar el uso de tacones altos.
4. Sentarse adecuadamente en las sillas.
5. En caso de realizar una labor o trabajo sentado, levantarse a caminar cada cierto tiempo o realizar ejercicios de estiramiento.
6. Bajar de peso de forma saludable.
7. Dejar de fumar.

El lumbago es un tipo de dolor intenso que se percibe en la parte baja de la espalda. En la gran mayoría de los casos es causado por fuerzas mal aplicadas, movimientos repentinos y malas posturas que resienten los músculos y ligamentos de la espalda. El **dolor lumbar** no genera complicaciones y suele desaparecer al cabo de unos días. A la vez, existen ciertos medicamentos que pueden aliviar el dolor hasta que los síntomas desaparezcan, permitiendo llevar una vida normal. Es importante mantener una buena salud de la espalda para prevenir estos dolores realizando ejercicios y corrigiendo las posturas al momento de estar de pie o sentado.



*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

Clínica Las Condes. *¿Qué es el lumbago?* 29 de junio de 2016. <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Traumatología/%C2%BFQue-es-el-lumbago> (último acceso: 30 de julio de 2018).

MedLine. *Lumbago - crónico*. 14 de mayo de 2017. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007422.htm> (último acceso: 30 de julio de 2018).

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

US National Institute of Neurological Disorders and Stroke. *Dolor lumbar*. 21 de diciembre de 2016. https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/dolor_lumbar.htm (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