

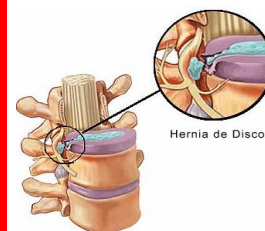
BOLETÍN DE SALUD Y SEGURIDAD

Boletín No. 08

04 de Diciembre
noviembre de 2013



Desde el punto de vista práctico se puede clasificar la lumbalgia como aguda (aquella con menos de 7 días de evolución), subaguda (entre 7 días y 7 semanas) y crónica (más de 7 semanas)



QUÉ ES LA LUMBALGIA?

Es el dolor de cualquier causa en la zona del dorso, desde las últimas costillas hasta los pliegues glúteos. El dolor lumbago es muy fuerte; 8 de cada 10 personas padecen alguna vez al menos un episodio en su vida.

Es la principal causa el dolor en las personas con edades comprendidas entre los 19 y los 45 años, y la segunda causa más frecuente de ausentismo laboral en adultos menores de 45 años.

Las personas de los 30 a los 60 años son propensas a experimentar dolores de espalda por una distensión muscular lumbar o surgidos del espacio intervertebral mismo (Ej: una hernia discal, lumbar o discartrosis).

SINTOMAS: Dolores fuertes o sordos en la parte inferior de la espalda después de realizar actividades o un movimiento repentino luego de levantar algo pesado. La lumbalgia puede manifestarse mediante cualquier combinación de los siguientes síntomas:

- * Dificultad para moverse que puede ser lo suficientemente grave como para impedir que el paciente camine o se ponga de pie.
- * Dolor que se irradia por la pierna, o un dolor que también puede ser por la ingle, la nalga o la parte superior del muslo, pero que rara vez llega debajo de la rodilla.
- * Dolor que suele ser sordo.
- * Espasmos musculares que pueden ser graves.
- * Área localizada que es dolorosa con la palpación.

CAUSAS: La **osteoartritis (artritis degenerativa)** produce un deterioro del cartilago que cubre y protege las vértebras. Los discos localizados entre las vértebras se deterioran estrechando los espacios y comprimiendo las raíces nerviosas espinales produciendo dolor lumbar y rigidez.

En la Osteoporosis: Disminuye la densidad ósea, provocando que los huesos sean más frágiles (más propensos a fracturas). Las vértebras en particular son susceptibles a los efectos de la osteoporosis, lo que a menudo causa fracturas por aplastamiento (compresión), que puede originar un dolor de espalda intenso y súbito y compresión de las raíces nerviosas espinales (que pueden producir dolor de espalda crónico).

Hernia o disco roto o herniado: Cada disco tiene una cubierta resistente y su interior es blanco y gelatinoso. Si un disco se comprime repentinamente por las vértebras que se encuentran por encima o por debajo de él, se puede desgarrar la cubierta (rotura), lo que causa dolor. El interior del disco puede abrirse paso por el desgarramiento de la cubierta, de modo que parte de su interior sobresale (hernia). Esta protuberancia puede comprimir, irritar y hasta lesionar la raíz nerviosa espinal contigua a esta, lo que origina dolor.

La estenosis vertebral: Es el estrechamiento del canal medular, es causa frecuente de dolor lumbar en personas de edad madura que tienen el canal medular estrecho de nacimiento.

Los factores que con mayor frecuencia pueden desencadenar el primer episodio son: coger cargas, adoptar posturas incorrectas, las vibraciones, un bajo nivel de satisfacción laboral, factores psicológicos y el estrés.

RECOMENDACIONES: Los siguientes consejos te ayudarán a sobrellevarlo y calmar el dolor:

Ergonomía (adaptación del puesto de trabajo y mantener buena postura de pie o en sedente).

Realizar ejercicio de forma regular sobre todo los aeróbicos (natación) y de estiramiento y fortalecimiento de algunos músculos (como hacer inclinaciones pélvicas y flexiones abdominales).

Evitar estar de pie o sentado durante períodos prolongados o adoptar posturas que generen dolor

Las distensiones de la espalda con frecuencia se curan con la ayuda de alguna combinación de descanso, aplicación de hielo o de calor, antiinflamatorios, estiramientos leves y progresivos y ejercicios para la parte inferior de la espalda.

