

Vida saludable

Información para el paciente traída a usted por la Asociación Americana de la Quiropráctica

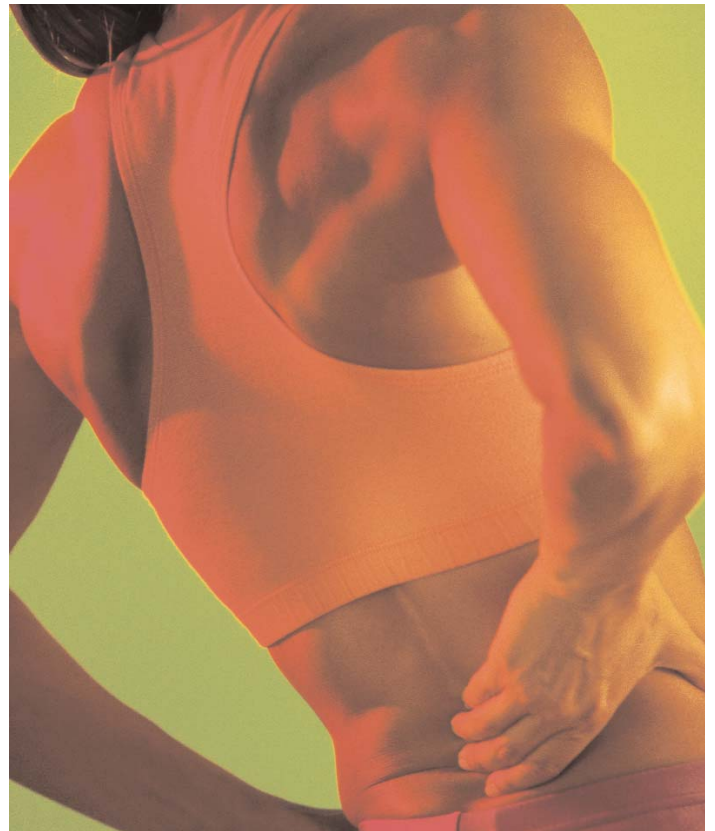
El dolor de espalda: ¿Desaparece por sí solo?

El ochenta por ciento de las personas sufren de dolor de espalda en algún momento de sus vidas. El dolor de espalda es la segunda razón más común de las visitas a oficinas médicas, sobrepasado solo por infecciones respiratorias del tracto respiratorio superior.

¿Qué causa el dolor de espalda?

La espalda es una estructura compleja de huesos, coyunturas, ligamentos y músculos. Usted puede lesionar ligamentos, desgarrar músculos, causar la ruptura de un disco o irritar nervios – todas posibles causas del dolor de espalda. Mientras que las lesiones deportivas o accidentes pueden causar dolor de espalda, a veces los movimientos más simples – por ejemplo, alzar un lápiz del piso – pueden tener resultados dolorosos. Lo que es más, la artritis, la mala postura, la obesidad y el estrés psicológico pueden causar o complicar el dolor de espalda. El dolor de espalda también puede resultar directamente de la enfermedad de los órganos internos, como en casos de piedras renales, infecciones de riñón, coágulos sanguíneos, o la pérdida de la densidad del hueso.

Las lesiones de espalda son una parte diaria de la vida, y la espina dorsal lidia muy bien con estos “tirones” musculares. Estas lesiones menores usualmente se sanan dentro de 1 o 2 días. Sin embargo, a veces el dolor continúa. No se entiende completamente por qué en ocasiones el dolor perdura, pero los investigadores sospechan que las razones pueden incluir estrés, cambios emocionales, y el temor a otra lesión que pueda prevenir que los pacientes sean activos. Lo que es más, a veces una lesión dolorosa o una enfermedad cambia la manera en la cual las señales de dolor son



enviadas a través del cuerpo, y aún después de que el problema se ha ido o esta inactivo, las señales de dolor todavía llegan al cerebro. Es como si el dolor desarrollara una memoria que sigue siendo revivida.

¿Se irá por sí solo el dolor de espalda?

Hasta hace poco, los investigadores creían que el dolor de espalda se sanaría por sí solo. Hemos aprendido, sin embargo, que esto no es cierto. Un estudio reciente demostró que cuando el dolor de espalda no es tratado, puede desaparecer temporalmente, pero lo más probable es que vuelva. El estudio demostró que en más de 33% de las personas que padecen de dolor de espalda, el dolor dura más de 30 días.

Cinco años después, solo el 9% de las personas que tuvieron dolor de espalda por más de 30 días estaban libres de dolor.

Otro estudio analizó todas las investigaciones hechas acerca de la historia del dolor de la espalda baja. Los resultados indicaron que, cuando es ignorado, el dolor de la espalda baja no se desvanece por sí solo, sino que continúa afectando a las personas por largos períodos después de su inicio.

¿Qué puedo hacer para prevenir el dolor de espalda a largo plazo?

Si su dolor de espalda no se está resolviendo rápidamente, visite a su médico quiropráctico. Frecuentemente, el dolor es resultado de problemas mecánicos que su médico quiropráctico puede corregir. Muchos pacientes quiroprácticos con dolor de espalda recurrente periódico o de una duración relativamente larga sienten mejoría poco después de iniciar el tratamiento quiropráctico. El alivio es a menudo mayor después de un mes de tratamiento quiropráctico que después de ver a su médico general.

La manipulación quiropráctica espinal es un tratamiento para el dolor de espalda seguro y efectivo. Reduce el dolor, disminuye la necesidad de medicación, avanza rápidamente la terapia física, y requiere de muy pocos tratamientos pasivos, tales como el reposo.

¿Cómo puedo prevenir el dolor de espalda?

- No alce objetos encorvándose. Doble sus rodillas y cadera y póngase en cuclillas para alzar el objeto. Mantenga su espalda recta, y mantenga el objeto cerca a su cuerpo.
- No tuerza su cuerpo al alzar.
- Empuje, en vez de jalar, al tener que

¿Que le debo decir a mi médico quiropráctico?

Antes de cualquier sesión de tratamiento, avísele a su médico quiropráctico si es que experimenta cualesquiera de los siguientes síntomas:

- Dolor que baja por su pierna hasta más abajo de su rodilla.
- Entumecimiento de su pierna, pie, ingle o su zona rectal.
- Náusea, fiebre, vómito, dolor de estómago, debilidad, o sudor.
- Pérdida del control intestinal.
- Su dolor es causado por una lesión o accidente.
- Su dolor es tan intenso que no puede movilizarse.
- Su dolor no parece estarse mejorando rápidamente.

mover objetos pesados.

- Si debe permanecer sentado por largos períodos, tome descansos frecuentes y estírese.
- Use zapatos planos o zapatos de taco bajo.
- Haga ejercicio con regularidad. Un estilo de vida inactivo contribuye al dolor de espalda. ■

Traducido por: Marco E. Castañeda, DC



ASOCIACIÓN QUIROPRÁCTICA AMERICANA

Para más información concerniente a la prevención y mantenimiento de su salud, o para localizar un/a doctor/a quiropráctico/a cerca de usted, vea la sección de información al paciente en la pagina web www.acatoday.org o lláme al 800-986-4636.

