Continue

El dolor de espalda baja es uno de los motivos de consulta médica más frecuentes entre las personas. A menudo, también se llama “lumbalgia” y consiste, básicamente, en una sensación de dolor o rigidez en dicha zona. La intensidad puede ir desde leve hasta severa, y puede incluir otros síntomas como sensación de calor o inflamación.De acuerdo con un estudio publicado en BMJ Clinical Evidence, más del 70 % de las personas en los países desarrollados manifiestan este tipo de dolor en algún momento. De estos, la mayoría mejora en un periodo de 2 semanas; no obstante, hasta un 20 % tiende a tener síntomas persistentes durante el año.Por esta razón, es importante aprender a reconocer el dolor y, sobre todo, abordarlo de forma adecuada antes que se convierta en el punto de partida de problemas de salud más graves. ¿Cuáles son sus causas? ¿Qué tratamientos hay disponibles? A continuación lo detallamos. ¿Cuáles son los síntomas del dolor en la espalda baja?La zona lumbar está compuesta por una estructura intrincada de elementos interconectados y superpuestos que, de irritarse o presentar algún tipo de problema, pueden ocasionar dolor.Este problema aqueja a tantas personas cada día que, en Estados Unidos, es uno de los principales motivos de consulta médica, superado solo por la gripe y el resfriado. Al sufrir algún tipo de lesión en la parte baja de la espalda, el paciente puede presentar síntomas que pueden variar según la gravedad del problema. Los más comunes son los siguientes: Hormigueo. Dolor intenso. Espasmos musculares. Sensación de ardor o exceso de calor. Dolor que irradia a otras zonas, como las piernas, la cadera o la parte inferior del pie. Te interesa leer: Aliviar el dolor de espalda con una sencilla técnica de respiración ¿Qué causa el dolor en la espalda baja?El dolor en la espalda baja puede estar causado por un desplazamiento repentino, haber permanecido sentando por mucho tiempo, tener una mala postura, una lesión o por haber levantado algún objeto demasiado pesado de la forma incorrecta.Además, como se puede observar en una investigación publicada en la revista médica Scoliosis and Spinal Disorders, esta dolencia también puede estar influenciada por otros factores y enfermedades. Algunos de los más frecuentes son: Hernias discales. Traumatismos: lesiones o fracturas. Infecciones del riñón o cálculos renales. Pérdida del tono de los músculos de la espalda. Desgarros de los músculos o los ligamentos. Crecimiento anormal o tumor que afecte la columna. Obesidad (causante de presión y degeneración de los discos). Infección de la columna vertebral (osteomielitis, disquitis, absceso). Deformidades de la columna (como escoliosis lumbar degenerativa de novo) Problemas en las articulaciones como: la artritis, osteoartritis, artritis psoriásica y artritis reumatoidea. Degeneración de las vértebras (a menudo causada por tensión en los músculos y ligamentos que sostienen la columna vertebral o por los efectos del envejecimiento). Enfermedades de los órganos reproductores femeninos, como la endometriosis, los quistes ováricos, los miomas uterinos y el cáncer. También te interesa: 12 remedios naturales para aliviar el dolor en las articulaciones ¿Cómo aliviar el dolor el dolor lumbar? La lumbalgia es el dolor que se localiza en la parte baja de la espalda. A menudo, se produce por un sobreesfuerzo físico. Sin embargo, puede tener su origen en una lesión o enfermedad. En la mayoría de los casos, el dolor de espalda baja mejora en pocas semanas con tratamientos y cuidados básicos en el hogar. Sin embargo, considerando que puede tener diversas causas, siempre es recomendable consultar al médico para recibir un diagnóstico adecuado antes de probar cualquier medicamento o terapia.Ahora bien, como lo destaca la Clínica Mayo, es probable que el dolor mejore con la toma de analgésicos de venta libre y la aplicación de calor. También se aconseja la actividad física moderada, pues reposar por completo no es recomendable. Eso sí, habrá que evitar actividades que demanden demasiado esfuerzo.Cuando el dolor no mejora tras varias semanas con el tratamiento primario, el médico puede sugerir la toma de medicamentos más fuertes. Asimismo, según su causa, también puede aconsejar otros tipos de terapias. En detalle, esto puede incluir:Fisioterapia y ejercicio físicoComo demasiado reposo puede ser perjudicial, a menudo se recomiendan sesiones de fisioterapia o ejercicio físico moderado. De hecho, un estudio publicado en Pain and Therapy sugiere que este tipo de tratamientos físicos ayudan a mejorar la función y evitar que la discapacidad empeore. Además, también señala que Las Directrices de Dinamarca, Estados Unidos de América y Reino Unido sugieren el uso del ejercicio por sí solo o en combinación con otras terapias no farmacológicas para hacerle frente a esta dolencia. Entre esto, algunas opciones incluyen tai chi, yoga, masajes y manipulación espinal.¿Te aqueja el dolor lumbar? Observa qué tan intensos son los síntomas y analiza sus posibles causas. Si es muy severo o persistente, consulta al médico para darle un manejo apropiado. Despertarse con dolor de espalda suele indicar un problema con la postura al dormir, el colchón o las almohadas. Sin embargo, el dolor de espalda matutino puede ser a veces síntoma de un problema de salud. Despertarse con dolor de espalda puede ralentizar el comienzo del día. Determinar la causa del dolor puede ayudarle a identificar formas de gestionar el problema y a despertarse con mañanas más tranquilas.Estas son algunas de las posibles causas del dolor de espalda al despertar y las opciones de tratamiento asociadas. Siga leyendo para conocer consejos sobre cómo aliviar el dolor de espalda y cuándo debe ponerse en contacto con un médico.¿Por qué me duele la espalda al despertarme?El dolor de espalda puede ser de corta duración (agudo) o durar más de 12 semanas (crónico). La mayoría de los dolores de espalda son agudos y mejoran al cabo de unos días con los cuidados adecuados en casa. Si el dolor persiste, es posible que la persona deba ponerse en contacto con un médico para determinar si existe una causa subyacente.Hay varias razones por las que una persona puede despertarse con dolor de espalda. A continuación se describen algunas posibilidades.El dolor lumbar es un problema común. El dolor lumbar es una afección musculoesquelética común durante el embarazo y puede aparecer por la mañana. La prevalencia del dolor lumbar durante el embarazo varía entre el 30 y el 78%.Hay muchas razones para el dolor de espalda durante el embarazo, incluyendo:el aumento de la liberación de hormonas, como la relaxina y la progesterona, que ablandan los ligamentos pélvicos y las articulaciones, lo que puede reducir el apoyo de la espaldael peso extra del feto que requiere un apoyo adicional para la espaldael centro de gravedad de la persona se desplaza hacia delante debido al crecimiento del feto.El dolor de espalda asociado al embarazo suele desaparecer después del parto. El ejercicio puede reducir la gravedad del dolor de espalda durante el embarazo, pero no reduce la probabilidad de padecerlo.Con la edad, el desgaste natural de las vértebras y los discos de la espalda puede provocar un estrechamiento del canal espinal lumbar. Los médicos llaman a este estrechamiento «artritis de la columna vertebral» o «enfermedad degenerativa del disco» (DD). La enfermedad degenerativa del disco puede comprimir los nervios de la columna vertebral, provocando dolor, rigidez y reducción de la movilidad que suele afectar a la zona lumbar o al cuello. El dolor puede variar de leve a muy intenso y puede irradiarse a otras partes del cuerpo. Los síntomas pueden ser peores por la mañana e incluso pueden interferir con el sueño.Otros posibles síntomas de DD son:debilidad de los músculos de la pierna o caída del pieadormecimiento y hormigueo en brazos y piernasdolor que puede empeorar al sentarse, levantar objetos o agacharseDolor que mejora al caminar, moverse o cambiar de posición.Tratamiento de la enfermedad discal degenerativaLas opciones de tratamiento para la DD incluyen:tomar analgésicosaplicación de bolsas de hielo y caloruso temporal de un corsé para la espaldafisioterapiaprobar terapias alternativas, como la acupuntura o la quiropráctica.Si los síntomas son graves, el médico puede recomendar una intervención quirúrgica, como la sustitución del disco o la fusión vertebral.Los colchones que no soportan completamente el peso o la forma del cuerpo de una persona pueden causar dolor de espalda matutino. En general, los fabricantes recomiendan sustituir los colchones cada diez años aproximadamente. Los signos de que un colchón necesita ser reemplazado pueden ser hundimientos visibles o hendiduras donde la persona ha estado durmiendo. A la hora de comprar un nuevo colchón, es importante elegir un colchón que sea cómodo y que ofrezca un apoyo completo. Algunos fabricantes ofrecen un periodo de prueba ampliado que permite devolver el colchón después de varias semanas o meses si no se está completamente satisfecho con el producto.El dolor de espalda matutino y la rigidez son síntomas comunes de la fibromialgia. Es una enfermedad crónica que puede causar dolor y sensibilidad en muchas partes del cuerpo.Otros posibles síntomas de la fibromialgia son:fatigadificultad para dormirproblemas de memoria y concentración, a veces denominados «niebla de la fibromialgia»dolores de cabezasíndrome del intestino irritableentumecimiento y hormigueo en brazos y piernas.Tratamiento de la fibromialgiaEl tratamiento de la fibromialgia depende de los síntomas de la persona, pero suele incluir lo siguiente:analgésicosmedicamentos antiinflamatorioscambios en el estilo de vida, como:◦ Ejercicio regular◦ comer bien◦ realizar los cambios adecuados en el entorno de trabajoterapias complementarias, que pueden incluir:◦ terapia de masaje◦ acupunturaTratamientos quiroprácticosEstas son algunas cosas que las personas con fibromialgia pueden hacer para reducir el dolor de espalda matutino:hacer ejercicios de estiramiento antes de levantarse de la cama, como llevar las rodillas hacia el pecho o estirar cada brazo por delante y a lo largo del cuerpo.Tomar una ducha caliente inmediatamente después de levantarse de la cama para favorecer la circulación y relajar los músculos tensosasegúrese de que el dormitorio tenga una temperatura agradableutilizar almohadas para colocar el cuerpo y minimizar la tensión en la espalda.Ciertas posturas para dormir pueden ejercer una presión adicional sobre la zona lumbar, las caderas y el cuello.No siempre es necesario cambiar por completo la posición habitual para dormir para aliviar el dolor de espalda. En cambio, una persona puede colocar almohadas alrededor de su cuerpo para obtener un apoyo adicional mientras duerme en la posición que le resulte más cómoda.Por ejemplo:Los que duermen de espaldas pueden probar a colocar una almohada bajo las rodillas para alinear mejor la columna vertebral y reducir el dolor lumbar.Los que duermen de lado deben intentar colocar una almohada entre las piernas para alinear mejor las caderas y la columna vertebral.Las personas que duermen boca abajo pueden colocar una almohada bajo el abdomen para reducir la curvatura de la zona lumbar.Si los síntomas de una persona no mejoran con el uso de almohadas, debe considerar otras posibles causas del dolor de espalda matutino.El ejercicio regular puede ayudar a fortalecer la espalda y reducir el dolor de espalda. Sin embargo, el exceso de ejercicio en el gimnasio o mientras se practica algún deporte puede provocar dolor de espalda matutino y rigidez. Es importante que una persona preste atención a su postura durante y después de cualquier actividad física extenuante. Un calentamiento y enfriamiento adecuados también pueden ayudar a reducir el dolor de espalda y la rigidez muscular al día siguiente.Tratamiento del exceso de esfuerzoLas siguientes medidas pueden ayudar a aliviar los síntomas del dolor de espalda relacionado con el ejercicio:aplicar compresas calientes o frías en la zona afectadatomar antiinflamatorios de venta libre como el ibuprofeno y el naproxeno.La forma en que una persona se levanta de la cama puede desempeñar un papel fundamental en la prevención del dolor matutino. Incluso si una persona está bien descansada, levantarse de la cama demasiado rápido o inclinarse demasiado hacia delante puede ejercer presión sobre la espalda. Para reducir el riesgo de padecer dolor de espalda y rigidez matutina, la persona debe tomar las siguientes medidas:Comience moviéndose lentamente hacia el borde de la cama.Utilizando los brazos como palanca, colóquese en posición sentada con las piernas colgando sobre el lateral de la cama.Después de tomarse unos segundos para adaptarse a esta posición, ponga lentamente los pies en el suelo y levántese.Cómo aliviar el dolor de espaldaSi el dolor de espalda no mejora por sí solo, una persona puede encontrar alivio utilizando uno o más de los métodos que se indican a continuación:Analgésicos de venta libre como los antiinflamatorios no esteroideosRelajantes musculares: Estos medicamentos recetados relajan los músculos tensos y pueden ayudar a aliviar el dolor muscular de la espalda. Sin embargo, un estudio de 2021 descubrió que los relajantes musculares son generalmente ineficaces para el dolor de espalda crónico y que su uso a largo plazo puede aumentar el riesgo de efectos secundarios. Una persona que se plantee tomar relajantes musculares debe consultarlo con su médico.Terapia de frío y calor: La aplicación de compresas de calor o hielo en la zona lumbar puede reducir el dolor y la inflamación y ayudar a mejorar el movimiento.Estiramientos suaves: Los estiramientos suaves pueden aliviar el dolor y mejorar la movilidad de la zona lumbar. Sin embargo, esto debe ser discutido con su médico primero para asegurarse de que el estiramiento no empeora sus síntomas.Cuándo contactar con un médicoUna persona debe ponerse en contacto con un médico si su dolor de espalda matutino no mejora con las medidas de autocuidado. Es importante buscar un tratamiento médico rápido para el dolor severo que interfiere con el movimiento y las actividades diarias. Una persona también debe buscar atención médica lo antes posible si el dolor de espalda va acompañado de alguno de los siguientes síntomas:En algunos casos, el médico puede recomendar pruebas para ayudar a identificar la causa subyacente del dolor de espalda. Estos pueden incluir estudios de conducción nerviosa o pruebas de imagen, como radiografías o TAC.Despertarse con dolor de espalda suele ser el resultado de los hábitos de sueño o del sobreesfuerzo del cuerpo durante la actividad física. Sin embargo, el dolor de espalda matutino también puede ser un síntoma de ciertas afecciones médicas, como la fibromialgia y la DD. Debe consultarse a un médico si el dolor de espalda no mejora con medidas de autocuidado, como probar una posición diferente para dormir o un nuevo colchón. También es importante ponerse en contacto con un médico si hay un dolor de espalda intenso que limita el movimiento o la capacidad de realizar las actividades diarias.También puede interesarle: Mejorar el sueño: claves para dormirse en poco tiempo y toda la nocheSíguenos en Common causesPreventing upper back painRelieving upper back painTakeawayUpper back pain may be due to poor posture, muscle overuse, an injury, or a herniated disk. Other possible causes include lung cancer, osteoarthritis, and a spinal infection. Treatment can depend on the cause.12 bones comprise the upper back, which doctors call the thoracic spine. The first bone of the upper back begins at the base of the neck, and the 12th bone ends just below the ribcage. Upper back pain can appear anywhere between these bones.This article explores the common cause of upper back pain and what people can do to prevent or ease it.Share on PinterestYakov Knyazev/Stocksy UnitedDoctors often call upper back pain thoracic spine pain or TSP. Common causes include the following:Poor posture and a sedentary lifestyle can cause muscles in the back to weaken or decondition.For example, slouching in a chair over a desk may cause a gradual loss of strength in the upper back muscles and increase the likelihood of strains. Over time, poor posture can also increase the curvature of the thoracic spine – leading to pain.Overusing back muscles is another common cause of upper back pain.Common causes of muscle overuse in the upper back include:throwing movements in sports, such as pitching in baseballrepetitive lifting with poor formrepetitive twisting motions in the upper bodyRepeating these movements often over time, without giving the body ample time to recover, will gradually weaken the muscles and can eventually lead to :muscle straintightnessirritationA traumatic injury can also lead to back pain. This may be the result of situations that include:car accidentsslipping and fallingwork-related accidentslifting incorrectlyworking out too hardThe injury is sometimes obvious, and the pain appears just after the incident. At other times, the pain may not develop until later or the next day.Traumatic injuries can be severe, and issues from injuries, for example, fractured vertebrae, put a person at risk of lasting complications, including chronic pain, nerve damage, and paralysis.Discs are the soft, rubbery cushions between each vertebra. Herniated discs occur when a piece of this cushion pokes through and puts pressure on the spine.Even a small amount of pressure can result in significant pain in the middle of the back, as well as other symptoms, including numbness or weakness in the arms or legs.numbness and pain in the arms or legsproblems with controlling urinationweakness or loss of control in the legsScoliosis is an abnormal sideways curvature of the spine. This curvature can stretch and irritate nerves, and alter spinal disc placement. Both of these can cause pain in the area where curvature is most pronounced.The source of back pain is sometimes not the muscles but a problem in the bones and joints.The cartilage that cushions and protects the bones may wear down as a person ages. The term for this is osteoarthritis. It is the most common form of arthritis among older adults.Osteoarthritis may eventually lead to cartilage between the bones completely wearing away, causing the bones to rub together. This can also put pressure on the nerves in the spine, causing numbness or tingling in the arms and legs.Pain may also stem from problems in the connective tissue in the back, which doctors call the fascia. Myofascial pain may begin after an injury or overuse, but chronic myofascial pain may last long after the initial injury.Rarely, an infection may be the cause of upper back pain. A spinal epidural abscess is a collection of germs and pus that form between the spinal cord and bones of the spine.The abscess can grow and swell, leading to pain. Early diagnosis is critical, and doctors will treat a spinal abscess quickly to avoid serious complications.In rare cases, back pain can occur when cancerous cells proliferate in the spine. This can occur in many different types of cancer, including breast and lung cancer. Tumors between the vertebrae can compress spinal nerves and disrupt disc placement.Learn more in our dedicated cancer hub.Fibomyalgia is a chronic condition that can cause widespread pain and sensitivity in the body. THe condition can affect any part of the body can cause throbbing, aching, or burning pain sensations.It may not be possible to prevent all causes of upper back pain, but there are some easy steps people can take that may avoid some of the more common causes. These include:Taking frequent breaks when sitting to get up and stretch.Warm up before exercise.Lifting with proper, safe form.Working with a physical therapist to strengthen weak muscles, if necessary.Practicing correct posture at all times.A person’s options for relieving back pain will depend on its underlying cause.For example, pain muscular strains and sprains may lessen with stretching and proper posture, but this will not help chronic nerve pain.Limiting pressure on the affected area, over-the-counter pain medications, and topical pain relievers can help relieve pain symptoms in chronic cases, but will not remedy the cause.In cases of trauma or chronic back pain, people should see a doctor for a proper diagnosis. Anyone uncertain where to begin should ask their doctor about their pain and treatment options. They may recommend specific exercises or refer a person to a physical therapist.Most cases of back pain appear because of lifestyle issues, such as weak or overused muscles from repetitive behaviors. In these cases, lifestyle changes, such as regular exercise and stretching, may help relieve pain.Read the article in Spanish.Back PainLung CancerOsteoarthritisNeurology / Neuroscience El dolor de espalda es, en la mayoría de los casos, causado por problemas musculares que surgen debido a una mala postura, levantamiento de peso o cansancio. En estas situaciones, puede aliviarse con medidas simples como estiramientos, reposo y la aplicación de calor. Sin embargo, el dolor de espalda también puede ser un signo de problemas más graves, como inflamación del nervio ciático, cálculos renales o alteraciones en la columna vertebral. Por eso, siempre que el dolor sea persistente, muy intenso, aparezca de forma repentina o esté acompañado de síntomas como fiebre o dificultad para moverse, se recomienda consultar a un ortopedista para identificar la causa e iniciar el tratamiento más adecuado. 14 causas de dolor de espalda Las principales causas de dolor de espalda son: 1. Mala postura La mala postura a lo largo del día es una de las principales causas del dolor en varias zonas de la espalda, especialmente en la espalda alta. Lea también: Dolor en la espalda alta: 16 causas y qué hacer tuasaude.com/es/dolor-en-la-espalda-alta Esto ocurre, sobre todo, cuando se pasa mucho tiempo sentado con la espalda encorvada, ya que la columna se ve sometida a una presión constante que sobrecarga los músculos y ligamentos, provocando una sensación continua de dolor. Qué hacer: hacer cambios en el estilo de vida, cambiando la postura al trabajar, caminar e incluso al dormir, optando por posiciones que distribuyan el peso del cuerpo y alivien el dolor. Por ello se pueden realizar ejercicios como yoga o aquellos indicados por un fisioterapeuta para mejorar la postura. Vea algunos consejos sobre cómo mejorar la postura. 2. Enfermedades respiratorias Las enfermedades respiratorias también pueden producir dolor en la espalda, principalmente al respirar, ya que en el proceso respiratorio hay movilización de todos los músculos del abdomen y de la espalda. Vea los síntomas de infección respiratoria. Qué hacer: se recomienda acudir con el neumólogo o un médico general para recibir tratamiento de la enfermedad respiratoria, principalmente cuando hay síntomas como falta de aire, tos, flemas o fiebre. Sin embargo, también puede indicarse aplicar una compresa tibia en la zona en que se siente el dolor para aliviar los síntomas. 3. Problemas en los pulmones En ciertas ocasiones, el dolor en la espalda puede no estar directamente relacionado con la columna o con los músculos de la espalda, pudiendo surgir cuando existen problemas en los pulmones, especialmente si el dolor aparece o se intensifica al respirar. En estos casos, incluso pueden surgir otros síntomas asociados a la respiración, como falta de aire o tos persistente. Qué hacer: si el dolor en la espalda está relacionado con otros signos y síntomas de problemas en los pulmones, se debe acudir a un médico general o un neumólogo para identificar si existe alguna alteración o infección pulmonar que necesite ser tratada. 4. Contractura muscular La contractura muscular puede aparecer como consecuencia del cansancio, la práctica excesiva de actividad física, el estrés o una mala postura al sentarse, por ejemplo. Esta condición puede provocar dolor en la parte superior de la espalda y, en algunos casos, también puede estar acompañada de tortícolis. Qué hacer: los ejercicios de estiramiento ayudan para estirar los músculos y sentirse más relajado. Permanecer en una posición cómoda y girar la cabeza lentamente hacia los lados, puede ayudar a relajar los músculos de la parte superior. 5. Aneurisma de la aorta El aneurisma aórtico es una dilatación de las paredes de la arteria aorta, que se localiza a la altura del abdomen o del tórax. Por lo general, no causa síntomas, pero cuando aumenta de tamaño, puede provocar algunas molestias según su ubicación, como un dolor intenso en el pecho o en la parte superior o lateral de la espalda. Por eso, es fundamental acudir al médico para una evaluación adecuada. Conozca más sobre los tipos de aneurisma aórtico y sus síntomas. Qué hacer: el tratamiento del aneurisma aórtico varía según su gravedad, localización y la presencia de otras enfermedades asociadas. En algunos casos, puede estar indicada una cirugía para retirar la parte afectada de la aorta y, si es necesario, colocar un injerto (tubo) que sustituya el vaso sanguíneo dañado. 6. Infarto Uno de los signos que pueden indicar un infarto es el dolor en el pecho que se irradia hacia la espalda y que empeora con el esfuerzo físico. Este síntoma suele estar acompañado de malestar general o náuseas, especialmente en personas con sobrepeso, hipertensión o niveles elevados de colesterol. Lea también: 12 principales síntomas de infarto tuasaude.com/es/sintomas-de-infarto Qué hacer: en caso de signos y síntomas que indiquen infarto, se recomienda buscar ayudar médico lo antes posible o llamar al número de emergencias para recibir los primeros auxilios y evitar las consecuencias. 7. Herpes zóster El herpes zóster puede causar dolor en la parte media de la espalda, ya que se trata de una infección provocada por el virus de la varicela. Lea también: Dolor de espalda media: 7 causas (y tratamiento) tuasaude.com/es/dolor-en-la-espalda-media Esta enfermedad genera la aparición de ampollas rojas en la piel, que pueden surgir en diferentes zonas del cuerpo, acompañadas de hormigueo, ardor en la región afectada y dolor intenso. Qué hacer: el tratamiento para el herpes zóster debe ser prescrito por un médico, ya que este se realiza con antivirales, como aciclovir, famciclovir o valaciclovir, para disminuir la multiplicación del virus y reducir las ampollas. 8. Hernia de disco La hernia de disco puede causar dolor en la parte media de la espalda, el cual tiende a empeorar al levantarse o al permanecer mucho tiempo en la misma posición. Este problema es más frecuente en personas mayores de 45 años. Además, el dolor puede irradiarse hacia los costados, las costillas, los glúteos o incluso las piernas. Qué hacer: se puede aplicar una compresa tibia en la espalda y evitar permanecer mucho tiempo en la misma posición, debiendo hacer ejercicios de estiramiento. Además, se recomienda acudir al ortopedista, quien podrá solicitar una resonancia para determinar la causa del dolor y recomendar el tratamiento más adecuado, que podría incluir fisioterapia, la ingesta de medicamentos e incluso cirugía. Lea también: 4 tratamientos para la hernia discal tuasaude.com/es/tratamientos-para-hernia-discal 9. Lesión muscular Cuando se experimenta dolor de espalda en el lado derecho o izquierdo, generalmente indica una lesión muscular. Esta lesión puede ser provocada por actividad física intensa o por movimientos repetitivos relacionados con actividades profesionales, como las que realizan jardineros o dentistas, por ejemplo. Este tipo de dolor suele caracterizarse por una sensación de pesadez y puede resultar muy incómodo. Lea también: Dolor de espalda lado derecho: 11 causas y qué hacer tuasaude.com/es/dolor-de-espalda-lado-derecho Qué hacer: para aliviar el dolor de espalda causado por una lesión muscular, se puede aplicar una compresa tibia en la zona afectada durante 15 minutos, al menos dos veces al día, durante un período de 3 a 4 días. También es útil aplicar una pomada antiinflamatoria, como el diclofenaco, para reducir la inflamación. Además, durante este tiempo, es importante evitar esfuerzos físicos excesivos para permitir que los síntomas de la lesión mejoren más rápidamente. 10. Dolor de ciática El dolor de ciática se caracteriza por un dolor en la parte baja de la espalda que se irradia hacia las piernas. Este dolor es causado por la compresión del nervio ciático, ubicado en la parte baja de la columna o en los glúteos. El dolor suele ser punzante y puede ir acompañado de sensación de hormigueo, así como de dificultad para sentarse o caminar. Qué hacer: lo que se recomienda en estos casos es acudir a un ortopedista, quien podrá solicitar exámenes, como una resonancia magnética, para determinar la causa del dolor. A partir de los resultados, podrá indicar el tratamiento más adecuado, que generalmente incluye medicamentos y fisioterapia. Si cree que el dolor que padece puede estar relacionado con el dolor de nervio ciático, realice el test a continuación: 11. Piedras en los riñones La presencia de piedras en los riñones, también conocidas como cálculos renales, puede provocar dolor en la espalda baja. Vea otros síntomas de piedras en los riñones. Este dolor, conocido como cólico renal, se caracteriza por ser muy intenso y localizado en la parte baja del abdomen, dificultando o incluso impidiendo que la persona camine o se mueva. Lea también: Dolor de espalda baja (dolor lumbar): 16 causas y qué hacer tuasaude.com/es/causas-de-dolor-lumbar Qué hacer: en estos casos, es crucial acudir de inmediato al servicio de urgencias para realizar los exámenes necesarios que permitan identificar la piedra y su tamaño. De esta forma, se podrá iniciar el tratamiento adecuado, que puede incluir medicamentos que favorecen su disolución y eliminación, así como antiinflamatorios para aliviar los síntomas. En algunos casos, también puede ser necesario realizar un pequeño procedimiento quirúrgico para la remoción del cálculo. 12. Embarazo El dolor de espalda durante el embarazo es común y se debe a factores como el cambio en el centro de gravedad, el aumento de peso, los cambios hormonales y una mala postura. Qué hacer: para aliviarlo, es importante mantener una buena postura, usar almohadas al dormir, realizar ejercicios de fortalecimiento, recibir masajes terapéuticos, aplicar calor o frío en la zona afectada, evitar cargar objetos pesados y usar calzado adecuado. Conozca más sobre cómo aliviar el dolor de espalda en el embarazo. 13. Espondilitis La espondilitis anquilosante puede causar dolor en la espalda debido a la inflamación en las articulaciones de la columna, donde las vértebras se fusionan progresivamente. Los síntomas incluyen dificultad para mover la columna y dolor que generalmente empeora con el reposo y mejora con el movimiento. Esta condición también puede generar rigidez y limitación en los movimientos, especialmente por la mañana. Qué hacer: el ortopedista puede recetar medicamentos analgésicos, antiinflamatorios y relajantes musculares para aliviar el dolor y mejorar la movilidad articular. Además, la fisioterapia es fundamental, ya que ayuda a aumentar la flexibilidad, reducir la rigidez y mejorar la calidad de vida del paciente al trabajar en la movilidad y la fortaleza muscular. Conozca más sobre el tratamiento de la espondilitis. 14. Artritis La artritis es una inflamación de las articulaciones que causa síntomas como deformidad, hinchazón, rigidez y dificultad para mover las articulaciones. Esto puede provocar dolor en diferentes áreas de la espalda, volviéndose tan intenso que limita la capacidad para realizar actividades diarias y, en casos graves, puede volverse incapacitante. Qué hacer: es necesario acudir a un reumatólogo para una evaluación clínica detallada, así como para solicitar estudios de laboratorio y de imagen que confirmen el diagnóstico de artritis. Con esta información, el médico podrá prescribir el tratamiento adecuado, que puede incluir analgésicos, antiinflamatorios, corticoides o, en casos más graves, cirugía. Dolor de espalda a la altura de los pulmones El dolor de espalda a la altura de los pulmones puede deberse a causas musculoesqueléticas, como tensión muscular, contracturas o problemas en la columna dorsal, que son las más comunes. También puede estar relacionado con afecciones pulmonares, como neumonía, bronquitis, pleuritis o, en casos más graves, neumotórax o embolia pulmonar. Conozca más sobre las causas de dolor en los pulmones. Es importante acudir al médico si el dolor es intenso, persistente, aparece de forma repentina o se acompaña de síntomas como fiebre, tos, dificultad para respirar o palpitaciones. Lea también: ¿Cómo diferenciar dolor de espalda con dolor de pulmones? tuasaude.com/es/medico-responde/diferenciar-dolor-de-espalda-con-dolor-de-pulmones Cuándo acudir al médico Se recomienda consultar a un médico general cuando el dolor de espalda es muy intenso, aparece de forma repentina o viene acompañado de otros síntomas, como náuseas o dificultad para respirar. En estos casos, el médico podrá solicitar exámenes para identificar la causa del dolor y así indicar el tratamiento más adecuado, que puede incluir el uso de analgésicos como el paracetamol, antiinflamatorios como el ibuprofeno, o incluso cirugía en caso de problemas en la columna, como una hernia de disco. Durante la consulta, es importante describirle al médico las características del dolor, indicando cuándo comenzó, si es constante o aparece solo con ciertos movimientos, y qué medidas has tomado para aliviarlo. También puede ser útil mencionar si llevas una vida sedentaria y cuál es tu ocupación. Contar con esta información permite al médico realizar un diagnóstico más rápido y preciso, e indicar el tratamiento más eficaz. Cómo aliviar el dolor de espalda en casa Algunas medidas que pueden ayudarte a aliviar el dolor de espalda antes de la consulta médica incluyen: Reposar: acostarse en el suelo o sobre un colchón firme durante media hora al día. Aplicar compresas tibias: colocar una compresa tibia con 3 gotas de aceite esencial de romero directamente sobre la zona del dolor durante 15 minutos al día. Recibir un masaje suave: con aceite de almendras tibio, sin aplicar demasiada presión. Ejercicios de pilates: ayudan a fortalecer los músculos de la espalda y del abdomen, combatiendo la causa del dolor. Además, es fundamental adoptar una buena postura en las actividades diarias para proteger la columna y realizar actividad física regularmente, como el entrenamiento con pesas, que es una excelente opción para mejorar la postura y reducir el dolor. Conozca cómo aliviar el dolor de espalda. Vea otros consejos para aliviar el dolor de espalda: El dolor de espalda es muy común y cualquiera puede presentarlo en distintos momentos de su vida, incluso si no ha tenido lesión previa o algún factor de riesgo. No siempre el dolor de espalda es grave, ya que en muchos casos puede mejorar por sí solo. No obstante, en otras ocasiones, el dolor en esta parte del cuerpo si puede deberse al padecimiento de algunas enfermedades, como veremos en las siguientes líneas.Sigue leyendo este artículo de ONsalus para saber cuáles son las enfermedades que causan dolor de espalda con detalle. Índice Ver más >> La artritis es una enfermedad degenerativa que inflama las articulaciones de la columna vertebral y es la causa más frecuente de dolor de espalda. La artritis a nivel de la espalda puede reducir los espacios intervertebrales que rodean la médula espinal, ocasionando lo que se conoce como estenosis espinal, que desencadena un fuerte dolor en la espalda.La artitis se presenta cuando el sistema inmunitario que se encarga de proteger el cuerpo de infecciones y enfermedades ataca a sus propios tejidos. Se caracteriza, sobre todo, por causar dolor e hinchazón. Es un tipo de artritis que causa inflamación en las articulaciones y ligamentos de la columna vertebral. Muchas personas que presentan esta alteración tienen episodios de dolor de espalda leves acompañados de rigidez que van y vienen.Sin embargo, otras personas pueden presentar dolor severo y continuo de espalda con pérdida de la flexibilidad en la columna. La estenosis espinal se presenta cuando los espacios de la columna se estrechan y hacen presión sobre la médula espinal y las raíces nerviosas. Este estrechamiento ocurre generalmente con el tiempo y afecta a una o más áreas de la columna como el canal espinal, las raíces de los nervios y las aberturas entre las vertebras, que es el sitio por donde salen los nervios de la columna y se dirigen a otras partes del cuerpo.Con esta afección, es frecuente presentar dolor de espalda de fuerte intensidad. La fibromialgia hace referencia al dolor o sensibilidad a largo plazo en las articulaciones, los músculos y los tendones. Es un trastorno crónico que afecta a todo el cuerpo, puede causar dolor de espalda de fuerte intensidad, ya que las personas que padecen esta afección tienen una mayor sensibilidad al dolor.Cualquier persona puede padecer fibromialgia, sin embargo, es más frecuente en mujeres que en hombres y a mediana edad. La posibilidad de padecerla puede ir aumentando con el paso de los años. En la medida que se avanza en edad, los discos vertebrales pueden lesionarse o el exterior de los discos vertebrales puede desgarrarse o herniarse. Una hernia del disco es lo que se conoce como un disco deslizado o roto, lo cual se presenta cuando el cartílago que rodea un disco empuja contra la médula espinal o las raíces nerviosas.Entre las vértebras de la columna se encuentra una especie de cojín, que puede extenderse fuera de su posición habitual, ocasionando que la raíz nerviosa se comprima al salir de la médula espinal y las vértebras. Estos cambios producto de lesiones por traumatismos o procesos degenerativos pueden ocasionar dolor en la espalda, que puede variar en intensidad dependiendo del grado de la lesión. Las distensiones y esguinces en la espalda son también una causa común de dolor en la misma. Esto ocurre por lesión de músculos, tendones o ligamentos en el momento de levantar algún objeto pesado e incluso al realizar un movimiento de forma brusca sin tener seguridad.Algunas personas se pueden lastimar esta área al toser, estornudar, agacharse o al realizar una actividad física repetitiva. El nervio ciático conecta la columna con las piernas. Cuando una lesión como la hernia del disco presiona este nervio, se produce lo que se conoce como ciática, que además del dolor en la espalda puede causar dolor en la pierna y en el pie, el cual se describe como ardor o sensación de hormigueo.Es un dolor agudo además de punzante que se extiende por el glúteo, afectando a la región baja de la espalda. Las enfermedades renales, como los cálculos o infecciones, pueden ser la causa de un dolor de espalda o de un costado. Los primeros pueden ser tan pequeños como un grano de arena o tan grandes como una pelota de golf. Dependiendo de esto, pueden pasar desapercibidos o provocar sintomatología acompañada de dolor de espalda.Los cálculos pequeños pueden causar un dolor extremo cuando se expulsan o se movilizan en el interior del tracto urinario mientras que los grandes pueden quedar atrapados en el uréter, causando a parte de dolor de espalda, sangrado y obstrucción urinaria. En estos casos se puede requerir de una cirugía para eliminarlos. Es una condición en la que los huesos, incluyendo las vértebras de la columna vertebral, se vuelven porosos y quebradizos debido a la disminución de su densidad y fuerza. Esto hace que aumente el riesgo de presentar fracturas por compresión. Ante esta condición, las vértebras pueden estar expuestas a fracturas que resultan muy dolorosas debido a la fragilidad ósea por la pérdida o disminución de los niveles de calcio.Esta afección está ligada al envejecimiento y es una de las causas más comunes de dolor de espalda. La escoliosis, lordosis o cifosis son condiciones que generan curvaturas inusuales en la columna vertebral. Estas condiciones pueden estar presentes desde el momento del nacimiento y son diagnosticadas mucho tiempo después durante la niñez o la adolescencia.Estas curvaturas inusuales pueden causar dolor de espalda y una mala postura al ejercer presión sobre los músculos, tendones, ligamentos y vértebras. La endometriosis es un trastorno muy doloroso que se debe a la presencia de tejido endometrial fuera de la cavidad uterina en lugares donde no debería estar, como en ovarios, trompas de Falopio, parte externa del útero y órganos que se encuentran en la cavidad abdominal.El dolor es el síntoma más común de la endometriosis. Se presenta antes del período menstrual y durante el mismo como un dolor de fuerte intensidad que se refleja en los lugares donde se encuentra el tejido endometrial, entre estos la espalda. Este artículo es meramente informativo, en ONsalus.com no tenemos facultad para recetar tratamientos médicos ni realizar ningún tipo de diagnóstico. Te invitamos a acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condición o malestar. Si deseas leer más artículos parecidos a Enfermedades que causan dolor de espalda, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Huesos, articulaciones y músculos. Bibliografía Delgado, J. Á. G., Lara, G. V., Torres, J. D. C. M., & Morales, I. P. (2014). Epidemiología del dolor de espalda bajo. Investigaciones Medicoquirúrgicas, 6(1), 112-125.Fontecha, C. G. (2014). Dolor de espalda. PediatríaIntegral, 413.González Montesinos, J. L., Martínez González, J., Mora Vicente, J., Salto Chamorro, G., & Álvarez Fernández, E. (2004). El dolor de espalda y los desequilibrios musculares.Reguera Rodríguez, R., Socorro Santana, M. D. L. C., Jordán Padrón, M., García Peñate, G., & Saavedra Jordán, L. M. (2018). Dolor de espalda y malas posturas,¿ un problema para la salud?. Revista Médica Electrónica, 40(3), 833-838. Dolor en la espalda y sus diferentes causas El dolor del espalda es una de las molestias más frecuentes y aunque en la mayoría de los casos no se trata de un problema grave es necesario aprender a distinguir los diferentes tipos de dolor. Cuando se habla de dolor de espalda, generalmente no duele en toda su extensión sino que el dolor se manifiesta en un área determinada. El dolor puede presentarse en la parte superior de la espalda abarcando los hombros y la nuca, en medio de ella o en la parte baja. Causas del dolor en la espalda * El dolor en el cuello y hombros tiene como causa más frecuente las contracturas musculares originadas por malas posiciones, tensiones, estrés o problemas en las vértebras. * El dolor en medio de la espalda que se extiende hasta la altura superior de la cintura, también puede estar originado por contracturas musculares, pero no hay que descartar problemas en las vértebras, cálculos de riñón, infecciones o trastornos gastrointestinales. * El dolor en la parte baja de la espalda, conocido como lumbago o lumbalgia, generalmente tiene como causa contracturas ocasionadas por malas posiciones, estrés, problemas vertebrales. Ver más detalles en: Lumbalgia, causas y tratamientos. * Dolor en la parte baja de la espalda que se extiende hacia un glúteo y la pierna, suele ser ocasionado por lo que se conoce como Ciática. Ver más información sobre ese problema en : Dolor en el nervio ciático. Soluciones para el dolor de espalda Cuando somos conscientes de que el dolor de espalda se debe a movimientos bruscos, malas posiciones, esfuerzos o tensión nerviosa, puede aliviarse con unos sencillos cuidados. * Tomar antiinflamatorios y analgésicos, los cuales son de venta libre. * Aplicar en la zona un gel antiinflamatorio, realizando suaves masajes en toda el área. * Dar calor en el área dolorida utilizando una bolsa caliente o una lámpara de luz infrarroja. Terapias para aliviar el dolor de espalda * Quiropraxia, consiste en masajes y manipulaciones en músculos y articulaciones. * Acupuntura, mediante la colocación de finas agujas en puntos estratégicos se logra desbloquear los nervios y calmar el dolor. * Digitopuntura o Acupresura, se basa es ejercer presión con manos y dedos en ciertos puntos neurálgicos, es similar a la acupuntura pero sin el empleo de agujas. Cuando consultar al médico por dolor en la espalda * Cuando el dolor de espalda comienza en forma aguda e intensa sin causas aparentes. * Es necesario consultar inmediatamente cuando el dolor de espalda se extiende hacia la pelvis o las piernas. * Si el dolor en la parte media o superior de la espalda se extiende a los brazos. * Dolor de espalda con adormecimientos o cosquilleos en brazos, pecho o piernas. * Cuando el dolor de espalda se acompaña con fiebre. * Dolor de espalda acompañado de naúseas y vómitos. * Dolor de espalda que además presenta molestias al orinar o cambios de cualquier tipo en la orina. Ver también: DOLOR EN UN HOMBRO Copyright © Salud Plena, derechos reservados. Los artículos de Salud plena y las respuestas a las preguntas de los usuarios sólo pretenden brindar información y NO suplantan de ningún modo la consulta médica. Todo tipo de tratamiento, remedio natural o dieta debe ser aprobado por su profesional de confianza. A veces, sabes exactamente por qué te duele la espalda. Tal vez levantaste algo torpemente y sentiste el dolor de inmediato. O tal vez tu médico te ha advertido durante años que tu mala postura conduciría a dolor de espalda baja. Pero otras veces, la fuente del dolor de espalda puede sentirse como un misterio. "Tu columna lumbar, ubicada en la parte baja de la espalda, juega un papel crucial en el soporte del peso de la parte superior del cuerpo. También es responsable de los movimientos cotidianos, como doblar, torcer y coordinar los músculos de las caderas, las piernas de la pelvis y los pies", dice el Dr. Kenneth Palmer, cirujano ortopédico especializado en cirugía de columna vertebral del Hospital Houston Methodist. "Y ante el uso intensivo, los huesos, músculos, ligamentos, discos y nervios que se encuentran en la columna lumbar serán susceptibles, tanto a lesiones como a desgaste natural por el tiempo, causando dolor en la parte baja de la espalda". Los síntomas del dolor de espalda baja incluyen: Dolor casi imperceptible en las caderas y/o pelvis Espasmos musculares o rigidez Dolor agudo y punzante que comienza en la parte baja de la espalda y viaja por una pierna (también conocido popularmente como dolor de ciática) Dolor que empeora al sentarse y mejora rápidamente al caminar Dolor que es notablemente peor por la mañana "Por lo general, estos síntomas pueden desarrollarse repentinamente o con el tiempo. Y una persona experimenta alguna combinación de estos síntomas. En algunos casos, el dolor de espalda baja puede sentirse intermitente; viene y va. A veces tensiona y a veces no; pero generalmente empeora progresivamente con el tiempo", explica el Dr. Palmer. Además, el Dr. Palmer señala que los síntomas del dolor de espalda baja pueden variar según la persona, así como la causa subyacente del dolor. Hablemos de las diversas causas del dolor lumbar... Distensión o esguince: las causas más comunes de dolor lumbar Aunque no lo notes, tu columna lumbar trabajar todo el día. Y la verdad es que, al sumar un esguince o distensión, al trabajo diario de la columna, podemos tener resultados como una lesión aguda; y esto suele ocurrir al caerse, levantar algo demasiado pesado o practicar deportes. Un esguince o distensión también puede desarrollarse con el tiempo debido a movimientos repetitivos o mala postura. "Forzar un músculo o torcerse un ligamento son las causas más comunes de dolor de espalda baja", dice el Dr. Palmer. "Si bien pueden ser graves, estas causas comunes de dolor de espalda baja no son duraderas, tardando desde unos pocos días en sanar o, a lo sumo, unos pocos meses". Tu médico puede ayudarte a determinar cómo auto cuidarte de modo que puedas sanar tu dolor de espalda baja. "El tratamiento para un músculo contraído, o para la rigidez de un ligamento de la espalda, es bastante simple y puede ser doloroso a veces, incluyendo medicamentos antiinflamatorios, relajantes musculares, hielo para ayudar a reducir la inflamación, calor para promover la curación y un descanso de actividad extenuante hasta que el dolor se disipe", explica el Dr. Palmer. "Los cuidados dependerán de la gravedad de tu lesión, así como de tu fuerza general del núcleo y de la parte inferior del cuerpo". Si tu dolor de espalda baja persiste, a pesar del tratamiento, puede ser el momento de considerar otras causas de dolor de espalda baja. Causas comunes de dolor lumbar crónico "Es menos probable que el dolor lumbar crónico sea causado por una lesión muscular y ligamentos. Incluso es más probable que se deba a problemas con los discos lumbares, los nervios, las articulaciones o las vértebras", dice el Dr. Palmer. "Hay varias causas potenciales de dolor crónico en la parte baja de la espalda". En general, la osteoartritis (el tipo más común de artritis) y la enfermedad degenerativa del disco (el desgaste natural de los discos espinales) son la causa subyacente de muchos tipos de dolor lumbar crónico. Sin embargo, el dolor de espalda baja también puede ser causado por traumatismos relacionados con accidentes y estrés agudo. Hernia discal "La columna torácica y lumbar de un adulto se compone de unos 17 huesos (vértebras) apilados uno encima del otro. Entre cada conjunto de vértebras se encuentra un disco acolchado, que ayuda a absorber la presión ejercida sobre estos huesos", explica el Dr. Palmer. Cada disco se compone de una corteza externa y un gel interno. Una hernia de disco lumbar ocurre cuando el gel interno de uno de los cinco discos de la columna lumbar se desliza o se aplasta más allá de la corteza externa, lo que permite que este gel interno presione los nervios circundantes, causando dolor. Este deslizamiento puede deberse a un traumatismo o a un desgaste gradual relacionado con la edad. Daño en las articulaciones facetarias Las articulaciones que conectan las cinco vértebras de la parte baja de la espalda, llamadas articulaciones facetarias, experimentan grandes cargas de fuerza de compresión y estrés. Con el tiempo, la descomposición del cartílago en las articulaciones facetarias puede provocar dolor lumbar. "Ya sea debido a una mala postura o a un uso excesivo repetido, el daño en las articulaciones facetarias a menudo es causado por la osteoartritis y puede conducir a la inflamación, rigidez, espasmo muscular y dolor", explica el Dr. Palmer. "Además, cuando el daño a una articulación facetaria afecta a un nervio cercano, puede conducir al dolor ciático". Fractura por compresión "Una fractura por compresión espinal ocurre cuando una vértebra en la columna lumbar esencialmente colapsa sobre sí misma. Esto a menudo se debe a la osteoporosis, pero también puede ser el resultado de un trauma", dice el Dr. Palmer. Este colapso puede causar dolor severo, y las personas que sufren una fractura por compresión lumbar a menudo experimentan dolor repentino y movilidad espinal limitada. Estenosis espinal La estenosis espinal lumbar ocurre cuando el canal espinal en la parte baja de la espalda se estrecha. Esto conduce a una presión sobre las raíces nerviosas cercanas. Puede ser causada por la formación de espolones óseos, engrosamiento de un ligamento cercano o degeneración de un disco lumbar o articulación. "Cuando las raíces nerviosas se comprimen, puede haber mucho dolor", dice el Dr. Palmer. "Y la estenosis espinal no solo causa dolor de espalda baja, sino que puede resultar en dolor en nervios ciáticos, que afecta incluso las extremidades inferiores". Espondilolistesis Si una vértebra lumbar se desliza hacia adelante, sobre la parte superior de la vértebra de abajo, habrá mucha fuerza de compresión en el disco lumbar que está separando las dos vértebras. A medida que el disco lumbar se deteriora, podrá causar dolor de espalda baja. Además, si el disco lumbar se aplana por esta fuerza, puede conducir a la compresión nerviosa y de los nervios ciáticos. "Uno de los tipos más comunes de espondilolistesis, la espondilolistesis ítmica, el cual es causado por una fractura en un pequeño pedacito de hueso, llamado pars interarticularis, que se encuentra junto a la articulación facetaria. La fracturación a menudo ocurre cuando una persona es joven, pero el dolor suele sentirse con el pasar de los años", dice el Dr. Palmer. "La espondilolistesis también puede ser el resultado de causas degenerativas o congénitas". Escoliosis La columna vertebral tiene una curvatura natural, que toma la forma de una 'S' cuando se ve desde un lado. Es decir, vemos la parte superior de la espalda curvando hacia atrás y la parte inferior de la espalda curvando hacia adelante; es así como vemos una clase de 'S'. Pero, si la columna vertebral se curva hacia los lados cuando se ve desde atrás, se llama escoliosis, una deformidad de la columna vertebral que puede provocar dolor de espalda. "Cuando la columna vertebral toma una curvatura inadecuada, habrá más probabilidad de que exista degeneración de las articulaciones lumbares y los discos", advierte el Dr. Palmer. "En la mayoría de los casos, la escoliosis no requiere tratamiento, pero la curvatura severa puede generar un estrés significativo en la parte baja de la espalda y provocar dolor". Cuándo ver a un especialista para el dolor lumbar Si estás experimentando dolor lumbar que no responde al descanso y al autocuidado, es hora de considerar ver a un especialista en columna vertebral. "Es probable que un especialista en columna vertebral te realice un examen físico, así como una o más exploraciones por imágenes, para así diagnosticar la causa raíz del dolor lumbar. Y dependiendo de tu diagnóstico, se diseñará un plan de tratamiento destinado a aliviar tu dolor y evitar que interrumpa las actividades cotidianas que sueles disfrutas", concluye el Dr. Palmer.