

El lumbago

Es el dolor localizado en la parte baja de la espalda. Es frecuente y puede durar de una a cuatro semanas con el tratamiento médico adecuado. Cuando este dolor baja hasta los pies se denomina ciática o cialgalgia.

¿Cuáles son las causas?

La columna vertebral está formada por músculos, ligamentos, vértebras y discos intervertebrales (son unos cojinetes que las separan). La afectación de cualquier de estas estructuras puede causar dolor. A menudo no es posible saber la causa exacta. A veces, se origina al agacharse, coger un peso, o con una postura incorrecta. También se relaciona con la profesión, el grado de actividad física y factores psicológicos que pueden ser importantes tanto en la aparición como en la mejora del dolor.

¿Cómo se diagnostica?

Unas preguntas y una exploración física en la mayoría de los casos suelen ser suficientes. Si, además, ha tenido fiebre, ha perdido peso, tiene molestias de orina o nota pérdida de fuerza o sensibilidad en las piernas, habrá que realizar un estudio más completo.

¿Qué tengo que hacer si tengo lumbago?

Su médico le recomendará el mejor tratamiento. Para disminuir el dolor un analgésico suele ser el mejor tratamiento. El calor con bolsa de agua caliente o

esterilla también puede disminuir el dolor.

¿Qué actividad tiene que hacer?

No es recomendable el reposo en la cama más de 2 o 3 días, ya que puede debilitar la musculatura y que hacer que se más lenta la recuperación.

Hay que volver a las actividades habituales lo antes posible.

Cuando se tiene dolor no hay que hacer deporte. Cuando esté mejor, el ejercicio adecuado para su edad y condiciones físicas le ayudará a prevenir nuevos episodios de lumbago. Caminar es un de los ejercicios más recomendables y se puede practicar a cualquier edad. La natación fortalece la musculatura de la espalda.

Es muy importante conocer las posiciones correctas y evitar las que le duelen ([ver hoja 15](#)).

Disminuya peso si le sobra.

