



Educación para el paciente: Dolor en la parte baja de la espalda en adultos (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Debo preocuparme si tengo dolor en la parte baja de la espalda?

No suponga lo peor. Casi todo el mundo sufre dolor de espalda en algún momento. El dolor en la parte baja de la espalda puede asustarlo, pero incluso si es intenso, generalmente desaparece por sí solo en algunas semanas. Son muy poco frecuentes los casos que requieren atención de urgencia o cirugía.

Consulte a su médico o enfermero si tiene dolor de espalda y, además:

- Se cayó o sufrió una lesión en la espalda hace poco
- Siente las piernas adormecidas o débiles
- Tiene problemas para controlar la orina o sus evacuaciones
- Bajó de peso sin explicación
- Tiene fiebre o se siente enfermo de cualquier otra forma
- Toma esteroides, como [prednisona](#), en forma regular
- Tiene diabetes o un problema de salud que debilita el sistema inmunitario
- Tiene antecedentes de cáncer u osteoporosis

También debe consultar al médico si:

- El dolor de espalda es tan grave que no puede hacer tareas simples
- El dolor de espalda no comienza a mejorar dentro de las 4 semanas

¿Cómo está formada la espalda?

La espalda está formada por ([figura 1](#)):

- **Vértebra**s – Una pila de huesos que se apoyan uno sobre otro como una pila de monedas. Cada uno de estos huesos tiene un agujero en el centro. Cuando están apilados, los huesos forman un tubo hueco que protege la médula espinal.
- **Discos** – Discos de aspecto gomoso que se ubican entre cada una de las vértebras y sirven para amortiguar y permitir los movimientos.
- **Médula espinal y nervios** – La médula espinal es la autopista de nervios que conecta el cerebro con el resto del cuerpo. Recorre el interior de las vértebras dentro del conducto raquídeo. Los nervios se ramifican desde la médula espinal y pasan entre las vértebras. Desde allí se conectan con los brazos, las piernas y los órganos. (Es por esto que los problemas de espalda pueden causar dolor en las piernas o problemas de vejiga o intestinos).
- **Músculos, tendones y ligamentos** – Los músculos, tendones y ligamentos reciben el nombre de "tejidos blandos" de la espalda. Estos tejidos blandos sirven como soporte de la espalda y ayudan a mantenerla íntegra.

¿Cuál es la causa del dolor en la parte baja de la espalda?

El dolor en la parte baja de la espalda puede deberse a muchas cosas. La mayoría de las veces, los médicos desconocen la causa exacta.

Un desgarro en un músculo puede causar dolor de espalda. Con frecuencia, esto es lo que ocurre cuando alguien dice que sintió un "tirón" en la espalda, y se refiere al dolor que comienza súbitamente después de hacer una actividad física, como levantar un objeto pesado o flexionar la espalda.

El dolor de espalda también puede aparecer si usted padece:

- Discos dañados, protuberantes o lesionados
- Artritis que afecta las articulaciones de la columna
- Crecimientos óseos en las vértebras que comprimen los nervios cercanos
- Vértebras fuera de lugar
- Estrechamiento del conducto raquídeo
- Un tumor o una infección (aunque es muy poco frecuente)

¿Debo realizarme un estudio de imagen?

La mayoría de las personas **no** necesitan ningún estudio de imagen, como por ejemplo una radiografía, una tomografía o una resonancia magnética nuclear. En la mayoría de los casos, el dolor en la parte baja de la espalda desaparece en algunas semanas. Los médicos por lo general no indican estudios de imagen a menos que existan indicios de un problema inusual.

No se preocupe si su médico no le indica un estudio de imagen. Igual puede obtener mucha información sobre su dolor con solo revisarlo y hablar con usted.

¿Cómo puede determinar el médico o enfermero qué me pasa con solo hablar conmigo?

Sus síntomas aportan mucha información sobre la causa del dolor al médico o enfermero, como por ejemplo:

- Si el dolor comenzó después de hacer algo específico, como levantar un objeto pesado o torcer la espalda, es posible que se haya desgarrado un músculo.
- Si el dolor se extiende desde la espalda a la parte posterior de un muslo, podría indicar que un disco protuberante o lesionado está pellizcando uno de los nervios que va a su pierna.
- Si el dolor se extiende hasta las dos piernas, podría indicar que tiene un estrechamiento del conducto raquídeo. Esto se debe con más frecuencia a formaciones óseas en la columna.

¿Cómo se trata el dolor de espalda?

La mayoría de las personas que sufren un episodio de dolor en la parte baja de la espalda no tienen ningún problema de salud grave, y pueden probar tratamientos simples, como por ejemplo:

- Mantenerse activos – Lo mejor que puede hacer es mantenerse lo más activo posible, incluso si siente dolor. Las personas con dolor en la parte baja de la espalda se recuperan más rápidamente si se mantienen activas. Si el dolor es fuerte, posiblemente deba reposar 1 o 2 días. Sin embargo, es importante que vuelva a caminar y moverse lo antes posible. Si bien es conveniente que evite levantar objetos pesados y hacer deporte mientras le duela la espalda, trate de seguir con sus actividades diarias.
- Calor – A algunas personas les ayuda usar una almohadilla o manta térmica. Tenga cuidado y evite un ajuste de temperatura muy alta para no quemarse la piel.

- Medicinas – En primer lugar, puede probar medicinas para el dolor de venta sin receta. En muchos casos, los médicos sugieren que primero pruebe con una medicina antiinflamatoria no esteroidea, o "AINE". Entre las AINE se encuentran el [ibuprofeno](#) (ejemplos de nombres comerciales: Advil, Motrin) y el [naproxeno](#) (ejemplo de nombre comercial: Aleve). Estas medicinas podrían ser más efectivas que el [paracetamol \(acetaminofén\)](#) (Tylenol) para el dolor de espalda.

Si las medicinas de venta sin receta no son de ayuda, dígaselo a su médico o enfermero. En algunos casos, los médicos recetan una medicina para relajar los músculos (llamada "relajante muscular"). Sin embargo, tenga en cuenta que por lo general los relajantes musculares no se usan en pacientes mayores de 65 años. En las personas mayores, estas medicinas pueden causar efectos secundarios, como dificultad para orinar o confusión.

- Tratamientos para ayudar con los síntomas – Algunos tratamientos podrían ayudarlo a sentirse mejor durante algún tiempo. Son, entre otros:
 - Manipulación de la columna – Es un tratamiento que realiza un quiropráctico, un fisioterapeuta u otro profesional al mover o "acomodar" las articulaciones de su espalda. Si desea probar esta opción, hable primero con su médico o enfermero.
 - Acupuntura – Es un tratamiento que realiza un experto en medicina china tradicional, mediante el cual se insertan pequeñas agujas en el cuerpo para bloquear las señales de dolor.
 - Masajes

Si bien el dolor en la parte baja de la espalda suele desaparecer por sí solo en pocas semanas, algunas personas siguen teniendo dolor por más tiempo. En ese caso, algunos tratamientos adicionales podrían ser, entre otros:

- Autocuidado – Esto consiste en estar atento al dolor. Si bien es recomendable que repose cuando lo necesite, es importante que se mantenga activo en la mayor medida posible. Aplicar calor y hacer estiramientos suaves, entre otras cosas, también puede ayudar a que se sienta mejor.
- Fisioterapia – Un fisioterapeuta es un experto en ejercicios que puede enseñarle estiramientos y movimientos para ayudar a fortalecer los músculos. El objetivo es aliviar el dolor pero también ayudarlo a reanudar sus actividades normales.

Algunos ejercicios pueden ser caminar, nadar o usar una bicicleta fija. El Tai Chi o el yoga también pueden ayudar a algunas personas con dolor de espalda. Encontrar actividades

que disfrute puede ayudarlo a mantenerse activo.

- Reducción del estrés – A algunas personas les ayuda probar un tratamiento llamado "reducción del estrés basada en técnicas contemplativas", que consiste en asistir a un programa grupal para practicar la relajación y la meditación. Si se siente deprimido o ansioso a causa del dolor de espalda, hable con su médico o enfermero. Hay otros tratamientos que pueden ayudar con estos problemas.

Algunas personas se preguntan si las inyecciones pueden ayudar a aliviar el dolor de espalda. En algunos casos, los médicos podrían recomendar una inyección de una medicina para adormecer la zona o reducir la inflamación, pero se ha comprobado que esto solo funciona en situaciones específicas.

Solo en muy pocos casos es necesaria una cirugía para tratar el dolor de espalda.

¿Qué puedo hacer para no volver a tener dolor de espalda?

Lo mejor que puede hacer es mantenerse activo. Hacer ejercicios para fortalecer y estirar la espalda puede ser de ayuda. También puede hacer lo siguiente:

- Aprenda a levantar cosas usando las piernas en lugar de la espalda
- Evite estar parado o sentado en la misma posición durante mucho tiempo

Tener dolor de espalda puede causarle temor o frustración, pero quizás le ayude saber que tomar estas medidas puede reducir el riesgo de que tenga otro episodio.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Hernia de disco \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Estenosis espinal \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: ¿Debo realizarme una radiografía \(u otra prueba\) si tengo dolor en la parte baja de la espalda? \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Back pain in children and adolescents \(Beyond the Basics\)](#)

[Patient education: Low back pain in adults \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

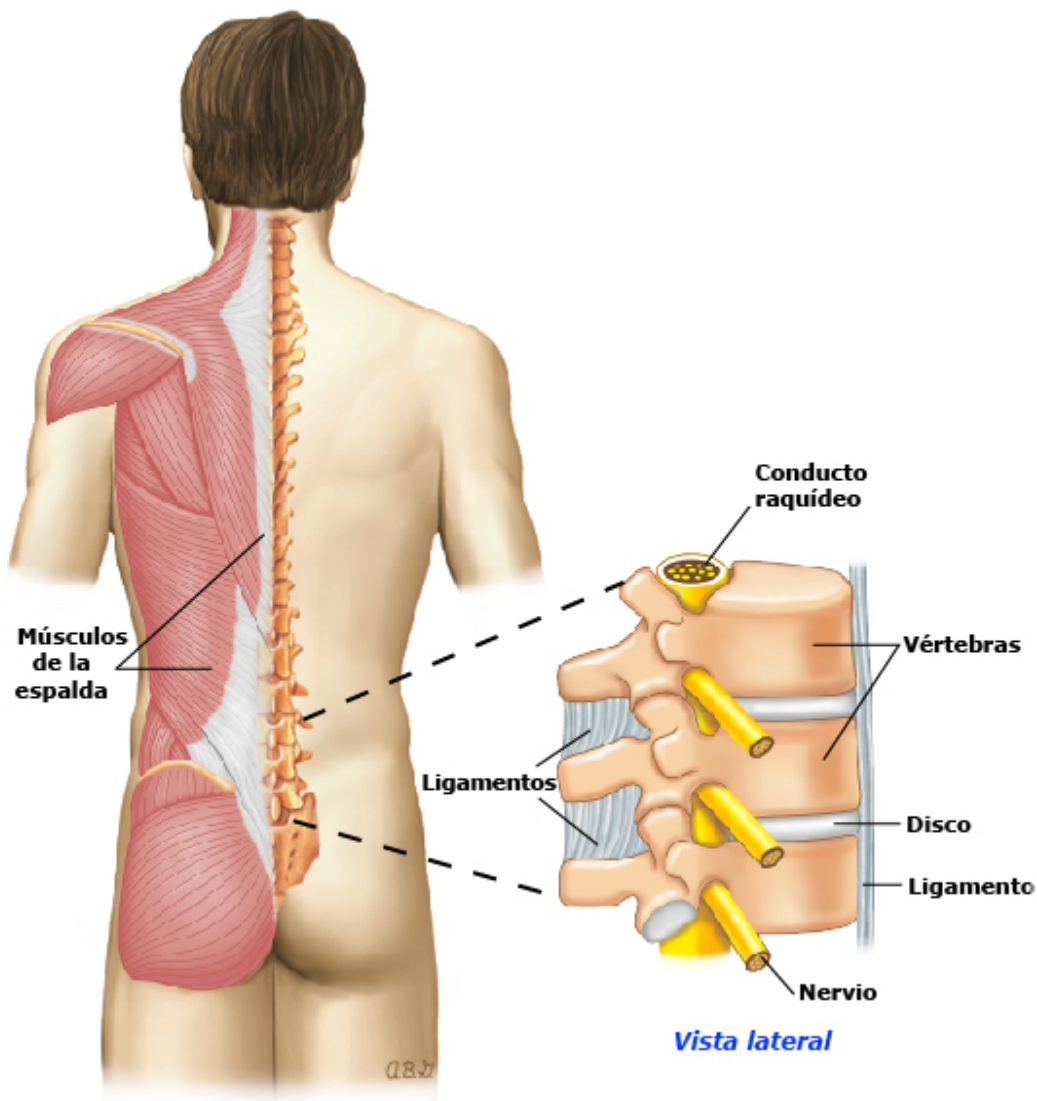
Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15460 Versión 18.0.es-419.1

GRÁFICOS

Anatomía de la espalda



El dolor en la parte baja de la espalda puede aparecer a causa de problemas con los músculos, ligamentos, discos, huesos (vértebras) o nervios. Con frecuencia, el dolor de espalda surge por desgarros o esguinces en los músculos o ligamentos. Estos problemas no siempre se pueden observar mediante estudios de imagen, tales como RM o TAC.

RM: resonancia magnética; TAC: tomografía.

Gráfico 56246 Versión 5.0.es-419.1

