

Dolor de Espalda



El dolor de espalda es cualquier dolencia que se presenta en el área de la columna vertebral en distintas partes, como en la zona cervical (espalda arriba), dorsal (medio de la espalda) y lumbar (espalda baja). El dolor de espalda es uno de los problemas médicos más comunes que puede afectar a cualquier persona a lo largo de su vida. Una persona que tenga dolor de espalda podría sentir dolores leves, constantes, punzantes y repentinos.

Factores de riesgo

- **Condición física:** El dolor de espalda es frecuente en personas inactivas o en las que hacen un mayor esfuerzo en la actividad física.
- **Sobrepeso y obesidad:** Tener un excedente de peso corporal puede ocasionar tensión en la espalda.
- **Condiciones de trabajo:** Trabajos que requieren esfuerzos y movimientos con objetos pesados pueden causar dolor de espalda. Posturas erróneas o encorvadas en un escritorio podría ocasionar dolor o molestia.
- **Edad:** Personas mayores de 45 años son más propensos a padecer de dolor de espalda.
- **Antecedentes familiares:** Los genes pueden estar relacionados a algunos trastornos que ocasionan dolor de espalda como la artritis.



Prevención

Para prevenir dolores de espalda es importante mantener o mejorar la condición física. Mantenga su espalda fuerte previniendo lesiones de la siguiente manera: realice ejercicios, mantenga un peso saludable, una postura adecuada al sentarse, incluyendo cuando está de pie y evite levantar objetos pesados.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

- (2021) <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/back-pain/symptoms-causes/syc-20369906>
 (2022) https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_image/pages/1116.htm
 (2022) <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/back-pain/multimedia/back-pain-infographic/ifg-20441500>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en octubre 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.

Posibles causas de dolor de espalda

Algunos de los trastornos que pueden causar dolor de espalda son:

- **Distensión muscular o ligamentos:** El levantar objetos pesados o hacer un mal movimiento puede forzar los músculos y ligamentos de la espalda.
- **Rotura de disco:** El material blando dentro del disco puede romperse, lo que ocasiona presión al nervio.
- **Artritis:** Esta puede reducir el espacio que rodea la médula espinal.
- **Osteoporosis:** Las vértebras de la columna vertebral pueden estar expuestas a fracturas dolorosas si los huesos están porosos y frágiles.

