

## Enfermedad del disco lumbar

**Condición:** los trastornos del disco lumbar incluyen enfermedad degenerativa del disco, hernias de disco y causas infecciosas. Estos trastornos son causados por problemas con la amortiguación entre las vértebras en la parte baja de la espalda.

**Antecedentes:** la prevalencia de por vida del dolor lumbar es del 80% y los trastornos del disco son la causa más común de dolor lumbar en adultos. Afortunadamente, aproximadamente el 90% de los pacientes con dolor lumbar mejoran en 6 semanas sin intervención médica.

**Factores de riesgo:** la edad avanzada es el factor de riesgo más importante para la degeneración. Otros factores de riesgo incluyen un índice de masa corporal más alto, la genética y el fumar o tabaquismo.

**Historia y síntomas:** el dolor, que a menudo se describe como dolor, dolor o punzante, en la parte media de la espalda baja es más común, aunque el dolor también puede ocurrir en la ingle, los genitales, las nalgas y las extremidades. El inicio del dolor puede ocurrir o no después de un evento específico. El dolor empeora al sentarse, girar, levantar objetos, toser o estornudar y mejora con los cambios de posición o de pie. El historial médico de cirugías de columna, cáncer, uso de drogas, infecciones y afecciones psiquiátricas es importante para el diagnóstico.

**Examen físico:** se realizará un examen físico para examinar la posición preferida, el peso corporal, el rango de movimiento y los signos vitales que pueden indicar otras causas. Se examinará la región dolorosa y se evaluarán la sensación, la fuerza, los reflejos y la capacidad para caminar. Los problemas intestinales o de la vejiga, el entumecimiento o la debilidad indican que pueden estar en juego condiciones más graves.

**Proceso de diagnóstico:** los análisis de sangre se pueden usar para determinar si están involucradas infecciones de todo el cuerpo, enfermedades inflamatorias o artritis. Las radiografías, resonancias magnéticas, tomografías computarizadas y gammagrafías óseas se utilizan a menudo como técnicas de imagen para diagnosticar trastornos del disco lumbar. Dado que los trastornos del disco lumbar son tan comunes, cada una de estas pruebas debe correlacionarse con su historial y examen físico. Los médicos especialistas en medicina física y rehabilitación (fisiatras) están en una posición única para diagnosticar los trastornos del disco lumbar mediante un examen físico completo para garantizar que los resultados de las pruebas de diagnóstico sean relevantes para los síntomas del paciente.

**Manejo de rehabilitación:** el tratamiento conservador incluye medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), reposo relativo y luego ejercicios de rehabilitación. Los médicos fisiatras pueden proporcionar una prescripción precisa de fisioterapia para corregir cualquier déficit biomecánico y proporcionar un alivio duradero. Si es necesario un tratamiento adicional, se pueden usar inyecciones epidurales de esteroides para aliviar el dolor y mejorar la funcionalidad. La cirugía que incluye la fusión del disco también es una opción, especialmente si ocurren complicaciones (problemas neurológicos o síndrome de la cola de caballo). Ante el dolor crónico, se debe abordar la presencia de depresión u otras enfermedades y se debe alentar el ejercicio.

**Otros recursos para pacientes y familias:** Los pacientes y las familias deben recibir educación sobre la prevención de lesiones, la postura adecuada, las técnicas adecuadas para levantar objetos y la función del ejercicio en el tratamiento.

## Preguntas Frecuentes

### ¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### ¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### ¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.