

## Fortalecimiento Central

**Condición:** Previamente conocido como “estabilización de la columna”, el fortalecimiento central o del núcleo se refiere al desarrollo de los músculos en el área del torso, particularmente los músculos de la espalda, abdominales y glúteos.

**Antecedentes:** Las personas que tienen músculos centrales débiles son más propensas a sufrir lesiones en la columna y dolor de espalda. Este tipo de lesiones puede ocasionar pérdida de días en el trabajo. El fortalecimiento del núcleo aumenta la presión dentro del área abdominal, lo que actúa como un "corsé" o faja natural para proteger la columna.

**Factores de riesgo:** Existen varios factores de riesgo para el dolor de espalda, incluidos los trabajos que requieren levantar objetos o tareas repetitivas, personas con menores ingresos, la depresión y el fumar.

**Historia y síntomas:** Muchas lesiones de la columna responden al fortalecimiento del núcleo, especialmente en personas cuya columna es relativamente inestable o que tienen músculos débiles. La mayoría de los dolores espinales agudos pueden mejorar drásticamente en unas semanas cuando un paciente sigue un programa prescrito por un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra). Los médicos Fisiatras están capacitados específicamente para diagnosticar y tratar el dolor y las lesiones musculoesqueléticas, incluido el dolor de espalda.

**Examen físico:** La mayoría de los pacientes pueden participar y beneficiarse de un programa de fortalecimiento del núcleo. Sin embargo, es importante someterse a un examen físico antes de comenzar un programa, para asegurarse de que no haya problemas subyacentes que deban tratarse primero. El examen realizado por un médico fisiatra es un excelente punto de partida para un paciente con dolor lumbar agudo o crónico. Un historial minucioso y un examen completo de la postura y la posición de la columna vertebral de un paciente son necesarios para comprender mejor la condición de sus músculos de núcleo y cómo mejorarla.

**Proceso de diagnóstico:** el diagnóstico de cada paciente varía; algunos tienen dolor severo, otros un dolor más leve. Además, es posible que las lesiones del paciente deban sanarse antes de que pueda comenzar un programa de fortalecimiento del núcleo. En ciertos casos, se obtienen imágenes como radiografías o una resonancia magnética. Con otros pacientes, no se requieren imágenes. Un médico Fisiatra puede tomar la decisión correcta basado en los síntomas de cada paciente.

**Manejo de rehabilitación:** Si un paciente experimenta un dolor severo, a menudo se recetan analgésicos antes del fortalecimiento del núcleo. A veces, un médico fisiatra recomendará comenzar el programa de rehabilitación con solo estiramientos suaves y luego añadir ejercicios de fortalecimiento, cuando el dolor de espalda agudo se calme. Normalmente, el programa de fortalecimiento se intensifica con el tiempo. También es importante saber que, para algunas personas, el fortalecimiento del núcleo puede eliminar el dolor; para otros, puede que no, pero puede ayudar a reducirlo. Pilates y yoga son dos formas de ejercicio que un médico fisiatra también podría recomendar para un paciente

con dolor de espalda. Los ejercicios de fortalecimiento del núcleo son un gran plan de tratamiento para ayudar a mantener el dolor lumbar controlado y deben continuarse de por vida.

**Otros recursos para pacientes y familias:** El fortalecimiento del núcleo es bueno para todos, no solo para los pacientes con dolor. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. ha publicado ejemplos de ejercicios básicos de fortalecimiento del núcleo para ayudarlo a comenzar.

## 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.