

# Dolor de Espalda: Aspectos Básicos

El dolor de espalda es una de las condiciones más frecuentes que padecen las personas en los Estados Unidos. La espalda tiene muchos músculos, tendones y ligamentos. En niños y adolescentes, la causa más frecuente de dolor de espalda son torceduras y/o distensiones musculares. El dolor muscular de espalda puede ocurrir en cualquier parte de la espalda, incluso en el cuello, el hombro, la parte alta, media y baja de la espalda, incluyendo los glúteos. Puede resolverse por sí solo, pero a veces puede ser persistente y su médico puede recomendarle tratamientos específicos.



**El dolor de espalda agudo** se da de repente y dura de unos días a unas semanas.

**El dolor de espalda subagudo** puede aparecer repentina o gradualmente, y durar de 1 a 3 meses

**El dolor de espalda crónico** puede aparecer repentina o gradualmente, y durar más de 3 meses.

## Síntomas del dolor muscular de espalda

La intensidad del dolor muscular de espalda varía de una persona a otra. Es posible que padezca la totalidad o alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor agudo, con sensación de quemazón o molestia, con espasmos o de naturaleza incómoda
- Aumento del dolor con las actividades de la vida diaria, como levantar objetos o agacharse
- Aumento del dolor cuando está en una posición prolongada, como al acostarse, sentarse o pararse
- Dolor de espalda que aparece y desaparece, o está presente constantemente
- Rigidez o sensación de tensión muscular que mejora con el movimiento o la actividad
- Dolor que puede extenderse desde la espalda hasta los hombros o hasta la parte superior de los glúteos

## ¿Cuáles son las causas frecuentes del dolor muscular de espalda?

**Distensiones musculares:** La espalda tiene múltiples capas de músculos que sirven de apoyo y ayudan en el movimiento. Las distensiones musculares pueden ocurrir si uno de estos músculos, o sus tendones, está sobrecargado o débil y pueden darse tanto en personas sedentarias como activas.

**Torceduras de ligamento:** Los ligamentos son tejido conectivo que conecta los huesos de la columna vertebral, la caja torácica y la pelvis, lo que proporciona estabilidad. Pueden lesionarse con un movimiento repentino y vigoroso, o estirarse con el esfuerzo a lo largo del tiempo.

**Mala postura/desequilibrio muscular:** Una mala alineación postural, como adoptar una postura desgarbada en la cama, el síndrome "tech-neck" por usar dispositivos electrónicos y encorvarse en un escritorio pueden contribuir al dolor muscular de espalda y a los desequilibrios musculares. El posicionamiento prolongado puede causar fatiga en los músculos de la espalda y tensión en los músculos anteriores del pecho, lo que puede agravar la molestia.

**Actividades repetitivas:** Las actividades que requieren repetición o práctica de un movimiento específico pueden causar dolor de espalda, generalmente por el uso excesivo y la falta de descanso del grupo muscular. Con el tiempo, esto puede causar dolor crónico en esa área.

## ¿Cómo se trata el dolor muscular de espalda?

**Modificación de la actividad y descanso:** El primer paso es evitar la actividad agravante si está relacionado con una actividad específica. También debe evitar estar sentado y de pie durante mucho tiempo, así como agacharse/girarse si causa dolor. Una vez que el dolor está mejorando, esto puede volver a introducirse. ¡Se recomienda caminar!

**Tratamientos Conservadores:** Los tratamientos simples en el hogar pueden marcar una gran diferencia en cómo se siente su espalda. Estos pueden incluir compresas calientes o frías, el uso de un soporte lumbar durante un tiempo breve o un masaje suave, que puede ayudar a reducir la sensación de dolor y los espasmos.

**Medicamentos:** Su médico puede recomendarle tomar medicamentos durante un período breve que ayuden con el dolor y/o la inflamación, como Tylenol o AINE de venta libre. Si el dolor es muy intenso, puede recetarle antiinflamatorios o esteroides más fuertes.

**Ejercicios y acondicionamiento en el hogar:** Los ejercicios para tratar el acondicionamiento y el estiramiento de los músculos del tronco y de la espalda son el factor más importante para tratar el dolor muscular de espalda. Es posible que se le entregue un folleto de ejercicios en el hogar o que se le envíe a fisioterapia. Mantener un programa en el hogar es la mejor manera de prevenir una recurrencia y mantener la espalda fuerte y flexible.

**Fisioterapia:** Aquí trabajará con un profesional que evaluará su dolor muscular de espalda y desarrollará un plan para tratarlo en el transcurso de algunas semanas. La terapia puede ser una herramienta invaluable para fortalecer, estirar y equilibrar los músculos. También se proporcionará un programa de ejercicios en el hogar, que debería ayudar a prevenir futuras recurrencias.

**Mecánica corporal:** La mecánica y la postura corporal adecuadas pueden mejorar el dolor muscular de espalda y prevenir futuros problemas de espalda. Algunos ejemplos incluyen llevar las tareas al nivel de los ojos, ajustar los asientos y usar los músculos de las piernas al levantar objetos, solo por nombrar algunos. ¡Ocúpese de su espalda y su espalda se ocupará de usted!

**Recursos Adicionales:** Si está interesado en explorar más sobre el dolor de espalda, los sitios web que se enumeran a continuación contienen información útil y ejemplos de ejercicios para tratarlo.

El Centro de Trastornos de la Columna Vertebral de Nicklaus Children's:

[nicklauschildrens.org/Spine](http://nicklauschildrens.org/Spine)



**Nicklaus  
Children's  
Hospital**

**Orthopedic, Sports Medicine  
& Spine Institute**