

Dr. González
Plata



Preparación para:

HERNIA DE DISCO

¿Qué es la hernia de disco?

La columna vertebral (espina dorsal) está formada por vértebras (huesos) y discos. Los discos son como almohadones mullidos entre los huesos de la columna vertebral. Los discos de la columna vertebral le permiten a una persona mover la espina dorsal. Cuando un disco entre dos huesos de la columna vertebral aprieta los nervios alrededor de la espina dorsal, esto se llama hernia de disco. La palabra "hernia" significa abultar o sobresalir. A veces, esto se llama una ruptura de disco o una hernia discal. Las hernias de disco son más comunes en la columna lumbar: la parte inferior de la espina dorsal, entre la parte de abajo de las costillas y la cadera.

Síntomas:

Cuando parte de un disco hace presión sobre un nervio, esto puede provocar dolor en la espalda y en las piernas. El lugar del dolor dependerá de cuál sea el disco débil. La intensidad del dolor dependerá de qué proporción del disco haga presión sobre el nervio. En la mayoría de las personas con hernias de disco, el dolor se extiende a los glúteos y desciende por la parte posterior de un muslo hasta la pantorrilla. Esto se conoce como ciática porque el dolor sigue el recorrido del nervio ciático. Algunas personas tienen dolor en ambas piernas. Algunas personas sienten entumecimiento u hormigueo en las piernas o en los pies. Por lo general, el dolor a causa de una hernia de disco es peor cuando usted realiza actividad y mejora cuando usted está en reposo. Es posible que toser, estornudar, estar sentado, conducir e inclinarse hacia adelante hagan que el dolor sea peor. El dolor empeora porque estos movimientos ejercen más presión sobre el nervio.

Las personas que tienen hernias de disco dolorosas a menudo intentan cambiar de posición para reducir el dolor. Es posible que usted descubra que sostenerse hacia arriba con las manos mientras está sentado ayuda a aliviar el dolor. Cambiar el peso hacia un lado también puede ayudar.

Causas y factores de riesgo

¿Cómo se produce una hernia de disco?

Con la edad, los discos de la columna vertebral se debilitan y se aplanan; son menos acolchonados. Si un disco se debilita demasiado, es posible que la parte externa se rompa. La parte interna del disco se abre paso por la rotura y hace presión sobre los nervios que están junto a ella. El diagrama que se encuentra a la derecha muestra cómo se ve un disco cuando se abre paso por la rotura y hace presión sobre un nervio. Las hernias de disco son más comunes en las personas de 30 a 49 años.

Diagnóstico y pruebas.

¿Cómo sabrá mi médico si tengo una hernia de disco?

Después de hacerle preguntas y de realizarle un examen, es posible que su médico le tome radiografías y otras imágenes para ver si usted tiene una hernia de disco.

Tratamiento

¿Qué se puede hacer para aliviar el dolor de una hernia de disco?

Su especialista podría sugerir medicamentos para el dolor. Es probable que usted pueda hacer más actividad después de tomar los analgésicos durante 2 días. Hacer más actividad lo ayudará a mejorar en forma más rápida. Si su dolor es intenso, su médico podría sugerirle que descanse en cama durante 1 ó 2 días.

Si los analgésicos no ayudan, es posible que su médico le dé una inyección en la espina dorsal. Esto podría eliminar su dolor. Es posible que necesite más de 1 inyección. A veces, un estiramiento de la columna vertebral realizado por su médico o por un quiropráctico puede ayudar a aliviar el dolor.

Ejercicio y alivio del dolor.

Sí, los ejercicios pueden ser útiles. Comience haciendo un estiramiento. Inclínese hacia adelante y hacia los costados. Empiece estos ejercicios cuando la espalda esté un poco más fuerte y no duela tanto. La meta del ejercicio es hacer que la espalda y los músculos del estómago se fortalezcan. Esto disminuirá la presión sobre el disco y hará que le duela menos. Pregunte a su médico sobre posibles ejercicios para la espalda. Su médico podría recomendarle que consulte a un fisioterapeuta para obtener información sobre ejercicios seguros para la espalda.

¿Qué sucede con mi postura?

La buena postura (pararse derecho, sentarse derecho, levantar objetos con la espalda derecha) puede ayudar a la espalda al reducir la presión sobre los discos. Al levantar un objeto, doble las rodillas y la cadera, y mantenga la espalda derecha. Al transportar un objeto, sosténgalo cerca del cuerpo. Si está parado durante mucho tiempo, coloque un pie sobre un banco pequeño o una caja durante un rato.

Si está sentado durante mucho tiempo, coloque los pies sobre un pequeño banco para que las rodillas estén más altas que la cadera. No use calzado de tacón alto. No duerma boca abajo. Las imágenes de esta página muestran una buena postura al estar parado y al levantar objetos.

¿Qué probabilidades tengo de mejorar?

Usted tiene muchas probabilidades de hacerlo. La mayoría de las personas que tienen una hernia de disco mejoran en alrededor de 4 semanas. A veces demora más tiempo. Si usted aún tiene dolor o entumecimiento después de un período de 4 a 6 semanas, o si los signos empeoran, hable con su médico. A veces, es necesaria la cirugía para aliviar el dolor. Si tiene problemas para ir al baño o pérdida de peso, dolor por la noche o más dolor o debilidad en la espina dorsal de lo que es habitual, informe a su médico de inmediato. Podrían ser signos de un problema más grave.

Preguntas que tengo que realizar a mi especialista.

- ¿Siempre tendré una hernia de disco?
- ¿Estoy en riesgo de tener otra hernia de disco?
- ¿Cómo puedo prevenir otra hernia de disco?
- ¿Qué puedo hacer para tratar una hernia de disco?
- ¿Qué puedo hacer con respecto al dolor?
- ¿Qué tipos de medicamentos se usan para tratar las hernias de disco? ¿Tienen efectos secundarios?