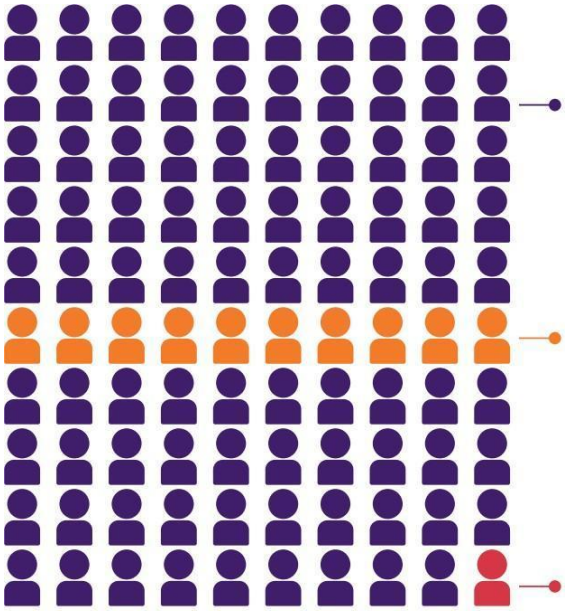
Dolor lumbar

*El dolor lumbar es una experiencia muy común. Es doloroso y puede dificultar la vida diaria. Alrededor del **90 % de los casos no tienen una causa identificable** y **se resuelven sin tratamiento en un plazo de 4 a 6 semanas**. Realizarse un estudio de imagen (radiografía, tomografía o resonancia magnética) no ayuda a que el dolor desaparezca más rápido.*



La mayoría, **alrededor de 90**, padecen dolor lumbar sin causa aparente.

Aproximadamente 10 padecen dolor relacionado con los nervios, que en muchos casos no requiere un estudio de imagen.

Menos de una persona tiene una causa grave y, en algunos casos, puede necesitar un estudio de imagen.

Dolor ≠ Daño

- Es posible que los estudios de imagen no identifiquen la causa del dolor
- La mayoría de los dolores de espalda se tratan de la misma manera, independientemente de los resultados de los estudios de imagen
- Las radiografías y las tomografías computarizadas utilizan radiación y pueden ser perjudiciales para la salud
- Los estudios de imagen pueden dar lugar a procedimientos y gastos innecesarios

Cuando puede ser necesario un estudio de imagen: *Informe a su médico si presenta alguno de estos síntomas.*



- Antecedentes de cáncer
- Pérdida de peso sin explicación alguna
- Fiebre superior a 102 °F
- Pérdida del control de los intestinos o la vejiga
- Reflejos anormales o pérdida de fuerza muscular
- Pérdida de sensibilidad en las piernas
- Dolor que dura más de 6 semanas sin mejoría a pesar del tratamiento en el hogar

Tratamiento en casa para el dolor de espalda

No se quede en la cama: Comience con movimientos suaves y caminando, y aumente gradualmente según lo tolere

Aplique calor o hielo: Utilice almohadillas térmicas, mantas eléctricas, una ducha caliente para relajar los músculos o bolsas de hielo en intervalos de 10 minutos

Tome medicamentos de venta libre: Los antiinflamatorios como Tylenol, Advil y Aleve alivian el dolor

Duerma cómodamente: Acuéstese de lado o boca arriba con una almohada entre las rodillas.

Last reviewed: 09/2025

BOULDER VALLEY CARE NETWORK