

## Qué causa dolor lumbar y cómo aliviarlo

El dolor lumbar o lumbalgia es una **afección en la parte baja de la espalda**, la cintura, que suele extenderse a la zona de los glúteos y muslos. Desde jóvenes hasta personas mayores pueden padecer este dolor. Entre las causas que lo originan están los movimientos bruscos, mantener una mala posición o realizar actividades que incluyan mucho peso.

### ¿Qué causa el dolor lumbar?

El **dolor lumbar** puede presentarse por realizar actividades que incluyan agacharte muchas veces o alzar cosas muy pesadas. Estos episodios pueden provocar lo que en medicina se conoce como **esguinces y distensiones musculares**, que son básicamente desgarres o estiramientos en los ligamentos de los músculos.

Otra forma en la que puede aparecer un dolor de este tipo es por alguna **lesión traumática** como accidentes de tránsito o una caída fuerte que tenga impacto en la zona. Si eres deportista corres mayor riesgo de sufrir una lesión lumbar, por esto debes tener cuidado y tomar las precauciones necesarias. Entre las causas más comunes de esta afección encontramos:

- *Espondilolistesis*: sucede cuando alguna de las cinco vertebrae que componen la región lumbar se desplaza fuera de su lugar, comprimiendo alguno de los nervios que componen la columna. Este tipo de dolor se acentúa al caminar y se extiende a toda la espalda.
- *La ciática*: el nervio ciático es ese que pasa por el medio del glúteo y que se debe tener cuidado de no tocar cuando se inyecta en la zona. Cuando este nervio es comprimido a causa de un golpe, o por la presencia de tumores o

quistes, la zona lumbar adolece. Es un dolor que quema y se extiende por toda la pierna hasta llegar al pie.

- *Degeneración de los discos intervertebrales:* la columna vertebral del ser humano está compuesta por vértebras y pequeños discos o almohadillas que amortiguan y separan dichas vértebras; cuando estos discos intervertebrales se desgastan debido al envejecimiento, provocan fuerte dolores lumbares.
- *La radiculopatía:* se refiere a la compresión específica de la raíz del nervio de la médula espinal que causa entumecimiento e inflamación en el lumbar hasta extenderse a otras zonas del cuerpo.

Las causas son muy variadas e incluso el dolor lumbar puede deberse a otras razones que no están relacionadas con la espalda, como infecciones óseas o renales, cólicos renales, osteoporosis o tumores.

### **¿Cómo aliviamos el dolor?**

La mejor opción es que acudas al especialista, sobre todo si tu dolor es crónico, para que puedan diagnosticar la causa y a partir de allí, el tratamiento necesario. Sin embargo, puedes tomar en cuenta estos consejos para aliviar los síntomas mientras acudes a la cita con tu médico.

- Entre los medicamentos están los analgésicos y antiinflamatorios, como el acetaminofén y el ibuprofeno, que no requieren ser recetados por un doctor; por tanto, si tienes en casa, puedes **tomar una dosis según la posología del medicamento.**

- Aplica paños fríos y calientes; si existe inflamación, el frío ayuda a disminuirla y a reducir el dolor; después de unas horas, aplica constantemente paños calientes.
- No es bueno que te quedes acostado. **Descansar es necesario pero no es la solución.** Toma un analgésico y acuéstate de lado, acomoda una almohada entre las piernas hasta que el dolor disminuya; luego, levántate con cuidado y camina poco a poco hasta que sientas que recuperas la movilidad.
- El [yoga es bueno](#) para aliviar el dolor y prevenirlo.

Todos estamos expuestos al dolor lumbar ya que puede causarlo algo tan simple como los movimientos que realizamos con frecuencia o simplemente por el hecho de envejecer. Por esta razón, es importante informarnos al respecto.