

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

CR ConsumerReports™



AMERICAN ACADEMY OF
FAMILY PHYSICIANS



Pruebas radiológicas debido a dolor en la parte baja de la espalda

Usted probablemente no necesite una radiografía, tomografía computarizada (TC) (CT scan) o imagen por resonancia magnética (IRM) (MRI)

Las radiografías, TC e IRM se conocen como pruebas radiológicas porque toman fotografías o imágenes, del interior del cuerpo. Es posible que usted piense que necesita una de estas pruebas para averiguar qué está causando su dolor de espalda. Pero, por lo general, estas pruebas no ayudan por las siguientes razones:

Las pruebas no le ayudan a sentirse mejor más rápido.

La mayoría de las personas con dolor de la parte baja de la espalda se sienten mejor en aproximadamente un mes, sin importar que se hayan realizado o no una prueba radiológica.

Las personas que se realizan una prueba radiológica por su dolor de espalda no se mejoran más rápido, y algunas veces, se sienten peor que las personas que tomaron medicina para el dolor sin receta y siguieron pasos simples, como caminar, para ayudar a aliviar su dolor.

Las pruebas radiológicas también pueden conducir a una cirugía y otros tratamientos que no necesita. En un estudio, las personas que se realizaron una IRM tenían más probabilidades de someterse a una cirugía que las personas que no se realizaron una IRM, pero la cirugía no les ayudó a mejorar más rápido.

Las pruebas radiológicas tienen riesgos.

Las radiografías y TC usan radiación. La radiación tiene efectos dañinos que pueden acumularse. Es mejor evitar la radiación cuando pueda.





Las pruebas radiológicas son caras.

Las pruebas radiológicas pueden costar cientos, o incluso, miles de dólares, dependiendo de la prueba y en dónde se la realiza. ¿Para qué desperdiciar dinero en pruebas que no le ayudan a aliviar su dolor? Y si las pruebas conducen a una cirugía, los costos pueden ser mucho más altos.

¿Cuándo son las pruebas radiológicas una buena idea?

En algunos casos, es posible que necesite una prueba radiológica de inmediato. Hable con su médico si tiene dolor de espalda con alguno de los siguientes síntomas:

- Pérdida de peso que no puede explicar
- Fiebre de más de 102° F
- Pérdida del control de sus intestinos o vejiga
- Pérdida de la sensación o fuerza en las piernas
- Problemas con sus reflejos
- Antecedentes de cáncer

Estos síntomas pueden ser señales de daño a los nervios o un grave problema como cáncer o una infección en la espina dorsal.

Si usted no sufre de ninguno de estos síntomas, le recomendamos esperar unas cuantas semanas. Antes de realizarse alguna prueba, pruebe los pasos de autocuidado en el cuadro azul.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2017 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Academia Americana de Médicos Familiares. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite [ConsumerHealthChoices.org/about-us/](https://www.ConsumerHealthChoices.org/about-us/).

Consejo de Consumer Reports

Cómo tratar el dolor en la parte baja de la espalda

Muchas personas superan el dolor de la parte baja de la espalda en solo unas cuantas semanas, siguiendo estos pasos de autocuidado:

Mántengase activo. Caminar es una buena manera de aliviar el dolor de la parte baja de la espalda. Si se queda en cama, es posible que le lleve más tiempo aliviarse. Quedarse en cama más de uno o dos días puede hacerle sentir rigidez, debilidad e incluso depresión. Levántese y muévase.

Use calor. El calor le relaja los músculos. Pruebe una almohadilla caliente, cobija eléctrica, ducha o un baño con agua caliente.

Duerma de lado o boca arriba. Recuéstese de lado con una almohada entre las rodillas, o recuéstese boca arriba con una o más almohadas por debajo de las rodillas.

Averigüe maneras de tratar el dolor de espalda sin medicamentos. Si sigue teniendo dolor después de varias semanas, es posible que quiera preguntar a su médico acerca de otros tratamientos para el dolor de la parte baja de la espalda. Los tratamientos incluyen:

- Fisioterapia
- Cuidado quiropráctico
- Acupuntura
- Ejercicios suaves, como el tai chi y yoga
- Masaje
- Terapia de comportamiento cognitivo
- Reducción del estrés basada en la atención plena
- Relajación muscular progresiva

Averigüe si su seguro médico paga alguno de estos tratamientos.

Tome medicinas sin receta. Para ayudar a aliviar el dolor y reducir la inflamación, pruebe analgésicos o medicinas que reducen la inflamación (llamadas medicinas anti-inflamatorias). Recuerde, las medicinas genéricas cuestan menos que las de marca, pero surten el mismo efecto.

- Ibuprofeno (Advil y genérico)
- Naproxeno (Aleve y genérico)

Hable con su médico. Si su dolor es muy fuerte, pregunte acerca de medicinas recetadas para el dolor. Si no le ayudan en pocos días, hable con su médico de nuevo. Pregunte si un problema médico grave podría causar el dolor.

La cirugía es una última opción. La cirugía usualmente no ayuda mucho. Tiene riesgos y cuesta mucho. Considere someterse a la cirugía únicamente si otros tratamientos no ayudan a aliviar su dolor.