

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

CR ConsumerReports™

ACA AMERICAN
CHIROPRACTIC
ASSOCIATION



Atención quiropráctica de la columna vertebral para dolor en la zona lumbar Conoce las pruebas y tratamientos que pueden ayudar

Los quiroprácticos con licencia ajustan el cuerpo para mejorar la alineación, aliviar el dolor y restaurar movimiento a la columna vertebral o a las articulaciones. A esto se le llama un ajuste de la columna vertebral. La investigación reciente muestra que esto puede funcionar igual de bien para aliviar el dolor y las molestias que los medicamentos y la cirugía, y además es más seguro.

El quiropráctico da a los pacientes ejercicios para ayudar a mejorar la alineación (postura) y prevenir lesiones. Además, fomenta conductas sanas, como dejar de fumar y mantener un peso sano.

Los quiroprácticos ofrecen diferentes pruebas y tratamientos. La Asociación Estadounidense de Quiroprácticos insta a los pacientes a que hablen con su proveedor de atención médica para asegurarse que estén recibiendo las pruebas y tratamientos que necesitan.

La mayor parte de las personas con dolor en la parte baja de la espalda no necesitan pruebas con imágenes.

Por lo general, las radiografías y otras pruebas con imágenes no ayudan a su médico a diagnosticar y tratar el dolor de espalda. De hecho, por lo general el dolor de espalda desaparece por sí solo en cuestión de semanas.

Estas pruebas también:

- Usan radiación, que puede acumularse con el tiempo y aumentar tu riesgo de cáncer.



- Podrían llevar a tratamientos innecesarios, como los analgésicos opioides o una cirugía que puede aumentar tus riesgos y costos.

Cuándo pueden ayudar las pruebas con imágenes.

En algunos casos, los quiroprácticos necesitan usar estudios de imágenes para asegurarse que sus ajustes no te hagan daño. Por ejemplo, podría ser importante detectar un problema, como una fractura u osteoporosis. Un antecedente de cáncer también podría justificar un estudio de imágenes.

Por lo general, no necesitas pruebas de seguimiento para verificar tu progreso. Un examen físico es una mejor manera de verificarlo. Sin embargo, una prueba de seguimiento sería útil si empeoras o tienes síntomas nuevos.

Consejos para el alivio del dolor de la zona lumbar

Mantente activo. Caminar es una buena forma de aliviar el dolor de la espalda baja. Si te quedas en cama más de un día o dos, puedes tardar más tiempo en mejorar. Levántate y muévete.

Duerme de lado o boca arriba. Recuéstate de lado con una almohada entre las rodillas, o recuéstate boca arriba con una o dos almohadas debajo de las rodillas.

Pregúntale a tu médico las formas de tratar el dolor de espalda sin medicamentos. Es posible que el seguro médico cubra algunos tratamientos.

- Ajuste de la columna vertebral
- Fisioterapia
- Acupuntura
- Ejercicios suaves, como tai chi y yoga
- Masaje
- Terapia cognitiva conductual
- Reducción de estrés basada en atención plena
- Relajación muscular progresiva
- Aprendizaje de ergonomía adecuada, postura y técnicas para actividades específicas

Si los tratamientos sin medicinas no funcionan, prueba las de venta libre. Estas medicinas pueden reducir la hinchazón. No las tomes más de 10 días sin hablar con tu médico. Tienen riesgos, incluidos sangrado, ataques cardíacos e insuficiencia renal.

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

Habla con tu médico. Si tienes mucho dolor y otros tratamientos no están funcionando, pregunta de las medicinas con receta para el dolor. Si no te alivian en unos días, habla con tu médico de nuevo. Tomar estas medicinas por más de unos cuantos días aumenta tu riesgo de adicción. Pregunta si un problema médico grave podría ser la causa del dolor.

La cirugía es tu última opción. Una cirugía tiene riesgos y es muy costosa. Considérala solo si otros tratamientos no te alivian el dolor y tu médico no puede identificar un problema específico en la columna vertebral.

Evita las terapias pasivas, salvo que las tengas junto con otros tratamientos.

Las fisioterapias pasivas, como la estimulación a base de calor, frío o eléctrica, podría darte un breve alivio del dolor y las molestias. Te podrían ayudar a relajarte durante la manipulación de la columna vertebral o antes de una actividad física como caminar, andar en bicicleta o nadar. Pero, estas terapias no te ayudan a prevenir problemas a largo plazo, no las uses por tu cuenta.

Evita el uso regular de soportes o fajas lumbares.

Cuando usas estos dispositivos, los músculos abdominales o de la espalda no se esfuerzan tanto. Si dependes de los dispositivos, estos músculos pueden debilitarse. Esto es perjudicial porque necesitas fortalecer estos músculos para aliviar el dolor de la la espalda baja.

Un dispositivo te podría ayudar en los primeros días de dolor fuerte o durante ciertas actividades, como la jardinería.



Este informe es para que lo uses cuando hables con tu proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Usa este informe a tu propio riesgo.

© 2017 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Asociación Estadounidense de Quiroprácticos. Esta colaboración no constituye un respaldo de la organización por Consumer Reports. Para obtener más información acerca de los términos y condiciones de uso, visita

[ConsumerHealthChoices.org/about-us/](https://www.ConsumerHealthChoices.org/about-us/).