



Lumbalgia aguda, ¿son necesarias pruebas de imagen?

La lumbalgia, dolor en la parte baja de la espalda, es un síntoma muy frecuente y en ocasiones puede ser muy molesto. Muchas personas piensan que es necesario hacer una radiografía o una tomografía (TC) para encontrar la causa que provoca el dolor. Sin embargo, esto no siempre es necesario.

¿POR QUÉ NO SIEMPRE SON NECESARIAS LAS PRUEBAS DE IMAGEN?

- **No le ayudarán a encontrarse mejor**

La mayoría de las personas con dolor lumbar se recuperan en unas semanas aplicando unas sencillas medidas.

- **La radiación no es inofensiva**

Las radiaciones pueden alterar las células y tejidos sobre los cuales actúan. Además, la dosis de radiación que recibe una persona es siempre acumulativa. Cada vez que nos hacemos una prueba como una radiografía o un TC, la radiación recibida se almacena en el tejido irradiado. Hay que tener especial precaución en la edad infantil y juvenil, etapas del crecimiento mucho más sensibles a la radiación, y en hombres y mujeres en edad fértil.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED CUANDO TIENE UNA LUMBALGIA Y LE DUELE LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA?

La mayoría de las personas mejoran de su dolor en pocas semanas siguiendo estos consejos:

MANTÉNGASE ACTIVO

Descansar en la cama más de un día puede causar rigidez, debilidad, depresión y una recuperación más lenta. Si puede, manténgase activo. Caminar y hacer estiramientos pueden ayudar. Hágalos sin forzar. Cuando se sienta mejor, intente seguir siendo activo. La actividad regular puede ayudar a prevenir el dolor de espalda.

RECIBIR UN MASAJE

Recibir un masaje puede ayudar a aliviar el dolor de espalda. Pero el alivio puede no ser duradero. Acuda siempre a profesionales especializados.

APLIQUESE CALOR

Una manta eléctrica, aplicada unos 20 minutos, tres veces al día, o un baño o ducha caliente relaja los músculos.

DUERMA CÓMODAMENTE

Acostado de lado, con una almohada entre las rodillas, o acostado boca arriba, con unas almohadas debajo de las rodillas, puede ayudarle.

VALORE LA TOMA DE ALGÚN MEDICAMENTO

Los medicamentos de primera elección son los antiinflamatorios no esteroides. Tómelos a la dosis adecuada y durante el menor tiempo posible. Consulte a un profesional sanitario cual es el medicamento más adecuado para usted.

CONSULTE CON UN PROFESIONAL SANITARIO

Si el dolor de espalda no mejora después de unas semanas (4 a 6 semanas) consulte con un profesional sanitario. Si presenta alguno de los siguientes síntomas, no espere, solicite asistencia médica:

- Fiebre alta.
- Pérdida de control de los esfínteres (intestino o vejiga).
- Pérdida de sensibilidad o de fuerza en las piernas o una alteración de los reflejos.
- Pérdida de peso de forma rápida y no justificada.

Consulte también en caso de caída o accidente previo o si tiene antecedentes de cáncer.

RECUERDE

La lumbalgia aguda no complicada es un proceso benigno que no requiere una prueba de imagen para su diagnóstico.

Las pruebas de imagen son pruebas complementarias. El profesional sanitario valorará, en función de su historial clínico y la exploración física, las pruebas que son necesarias en cada caso. Si la información clínica y la exploración física son suficientes para saber qué le pasa no será necesario realizar una prueba de imagen.

Las pruebas de imagen utilizan radiaciones ionizantes con efectos dañinos para la salud.

Hable con su médico. Como profesional le dará una información clara sobre lo que se espera obtener con ellas y la relación riesgo beneficio.

Nota: Esta ficha incluye recomendaciones para ayudar a los pacientes en la toma de decisiones en el ámbito sanitario. No es de obligado cumplimiento. En cualquier caso, no sustituye el juicio clínico del personal sanitario.

**Si no es necesario
puede hacer daño.**