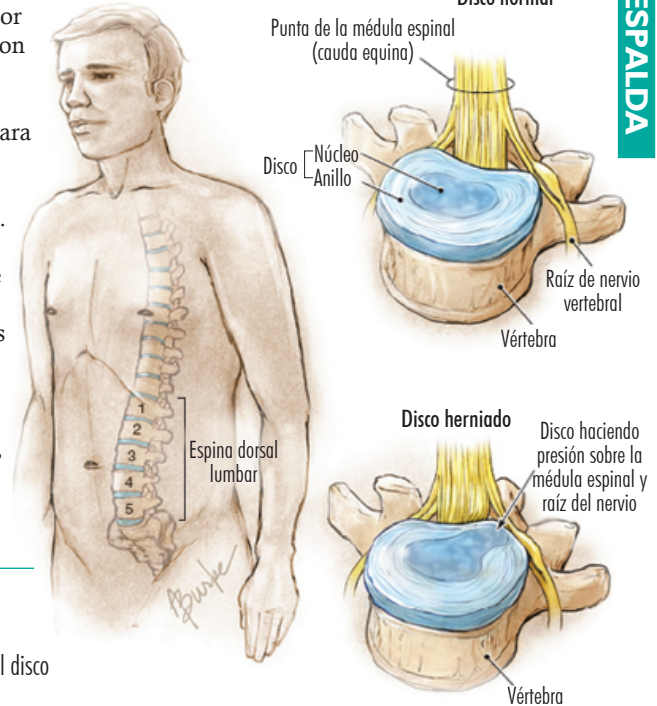


Discos Lumbares Herniados

Las **vértebras** (huesos de la columna vertebral) están protegidas por bloques o almohadillas de tejido llamados **discos**. Estos discos son redondos y planos y constan de 2 partes: el **anillo** (una cápsula o aro exterior duro) y el **núcleo** (un centro interior esponjoso de un material gelatinoso). Cuando estos discos están saludables, actúan para absorber los impactos de la columna y son esenciales para mantener flexible a la columna vertebral. Las presiones normales y cotidianas sobre la columna obligan a la superficie exterior a abultarse un poco. Cuando estos discos se dañan por una lesión, el desgaste normal o por enfermedad, pueden abultarse de manera anormal o **herniarse** (romperse). Cuando un disco dañado se abulta o se rompe de manera anormal se le llama **disco herniado** (desplazado). Los discos herniados pueden ocurrir en cualquier parte de la columna pero con frecuencia afectan la **espina dorsal lumbar** (parte inferior de la espalda). El material anormal del disco puede presionar la médula espinal adyacente o las **raíces de los nervios**, lo cual ocasiona dolor, adormecimiento o debilidad en áreas de la espalda baja, glúteos y piernas. El ejemplar de *JAMA* del 22 y 29 de noviembre del 2006 incluye dos artículos sobre la cirugía de discos herniados.



FACTORES DE RIESGO PARA UN DISCO HERNIADO

- Proceso natural de envejecimiento: pérdida continua de agua y proteínas en el disco
- Predisposición **genética** (heredada): una degeneración acelerada de los materiales del disco
- Obesidad: el peso corporal excesivo crea más estrés sobre la columna
- Falta de ejercicio: resulta en una pérdida de fuerza muscular del torso y menor soporte en la columna
- Actividades laborales: largos períodos en posición sentada, levantando o jalando objetos pesados, encorvamiento o torceduras frecuentes, esfuerzo excesivo de fuerza física, movimientos repetitivos o exposición a vibración constante
- Tabaquismo: reduce el flujo sanguíneo y los nutrientes necesarios para la reparación de los discos
- Historial de lesiones en la espalda, disco herniado con anterioridad, o cirugía previa en la espalda

CONSULTE A SU MÉDICO SI

- Una lesión moderada ocasiona un adormecimiento o debilidad inmediata en una o en ambas piernas
- Tiene dolores punzantes en la pierna al toser, estornudar o hacer esfuerzos
- Dolor de pierna acompañado de debilidad, hormigueo o adormecimiento persistente
- Dolor de espalda persistente o que aumenta en intensidad durante varias semanas
- Dolor de espalda acompañado de dolor al orinar
- Experimenta un dolor muscular severo en la espalda y espasmos musculares
- Tiene pérdida de control intestinal y de la vejiga

DIAGNÓSTICO Y OPCIONES DE TRATAMIENTO

El diagnóstico se basa en un historial médico completo acompañado de un examen físico minucioso realizado por su doctor. Se pueden realizar exámenes que incluyen imágenes de la columna. Los tratamientos pueden incluir medicamentos orales, inyecciones de fármacos y terapia física. La mayoría de dolores de espalda y piernas se resuelven con estas medidas simples. Las personas que tienen dolor crónico y discapacidad pueden considerar las opciones quirúrgicas.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Academia Americana de Médicos Familiares <http://familydoctor.org/341.xml>
- Asociación Americana de Cirujanos Ortopédicos www.aaos.org
- Asociación Americana de Cirujanos Neurólogos www.neurosurgerytoday.org/what/patient_e/herniated.asp

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el enlace de Páginas para Pacientes en el sitio web de JAMA: www.jama.com. Muchas páginas están disponibles en inglés y en español.

Fuentes: Academia Americana de Médicos Familiares, Asociación Americana de Cirujanos Ortopédicos, Asociación Americana de Cirujanos Neurólogos.

Redacción: John L. Zeller, MD, PhD

Ilustración: Alison E. Burke, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

JAMA
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
**CÓPIELA PARA
SUS PACIENTES**