



World  
PT Day  
2024

# LUMBALGIA: VISIÓN GENERAL



#1

La lumbalgia es la principal causa de discapacidad en todo el mundo.

619 millones

de personas experimentaron dolor lumbar en 2020, es decir, 1 de cada 13 personas.

Lo que representa un aumento del

60%

desde 1990



Se prevé que los casos de lumbalgia aumenten hasta los

843 millones en 2050



## La lumbalgia es frecuente

El dolor lumbar puede experimentarse a **cualquier edad**, y casi todo el mundo lo padecerá en algún momento de su vida; afortunadamente, sólo se **crónica** (duración mayor de 3 meses) **en una minoría**.



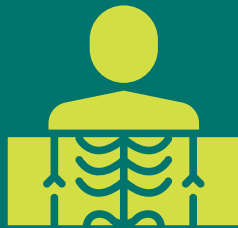
## Cuáles son las causas de la lumbalgia?

90%

de los casos de dolor lumbar son **inespecíficos**, lo que significa que no existe una estructura específica (por ejemplo, una articulación, un músculo, un ligamento o un disco) que los provoque y que no se deben a una enfermedad subyacente grave o específica.

A menudo, el dolor lumbar puede **deberse a una combinación de factores** e incluso las mejores **técnicas de imagen** (como una radiografía o una resonancia magnética) **no pueden identificar una causa clara** para la mayoría de los dolores lumbares crónicos.

Una vez que tu médico o fisioterapeuta te haya examinado, debería ser capaz de identificar el pequeño número de personas con dolor lumbar que necesitan una exploración.



## Cuándo buscar ayuda para la lumbalgia

Muchas personas con dolor lumbar se recuperan con poco o ningún tratamiento. No obstante, debes consultar a tu fisioterapeuta o médico después de:

- **\* 2-3 semanas** si el **dolor no disminuye, empeora** o te impide realizar tus actividades habituales.
- **6 semanas** si el **dolor sigue siendo el mismo**, aunque puedas continuar con tus actividades normales

## Cuándo puede ser grave su lumbalgia?

Estos síntomas son **muy poco frecuentes**, pero debes ponerte en contacto con un médico si experimentas alguno de ellos:

- **síntomas vesicales y/o intestinales**, por ejemplo, dificultad para orinar
- **deterioro de la función sexual**, como pérdida de sensibilidad durante el coito
- **pérdida de sensibilidad** y fuerza en las piernas
- **malestar** asociado al dolor de espalda, como **fiebre**
- tienes **más de 50 años**, ha tenido antecedentes de **cáncer**, no te encuentras bien y has desarrollado dolor sin motivo aparente

También debes acudir **al médico** si has sufrido una **lesión traumática**, como una caída, o te has visto implicado en un accidente.

## Qué tipos de tratamientos ayudan a la lumbalgia?

Los fisioterapeutas son especialistas en el cuidado del dolor lumbar y pueden ofrecerte un tratamiento adaptado a tus necesidades. Tu tratamiento puede incluir una combinación de:



**educación** para saber cómo controlar el dolor



**ejercicios supervisados por un fisioterapeuta** para mejorar la fuerza y reanudar las actividades físicas



**consejos sobre estilos de vida saludable:** actividad física, estrés, sueño, etc.



**analgésicos simples**, como antiinflamatorios no esteroideos

## Por qué pedir ayuda?

La lumbalgia crónica puede afectar considerablemente a la calidad de vida y está relacionado con otros problemas de salud. Cuanto más tiempo padezcas dolor lumbar, más probable será que experimentes limitaciones en lo que puedes hacer. Recibir ayuda puede ayudarte a controlar el dolor y a retomar sus actividades habituales.

**Entre las afecciones de salud que pueden beneficiarse de la rehabilitación, el dolor lumbar es la afección de la que podría beneficiarse el mayor número de personas.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 de septiembre

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)