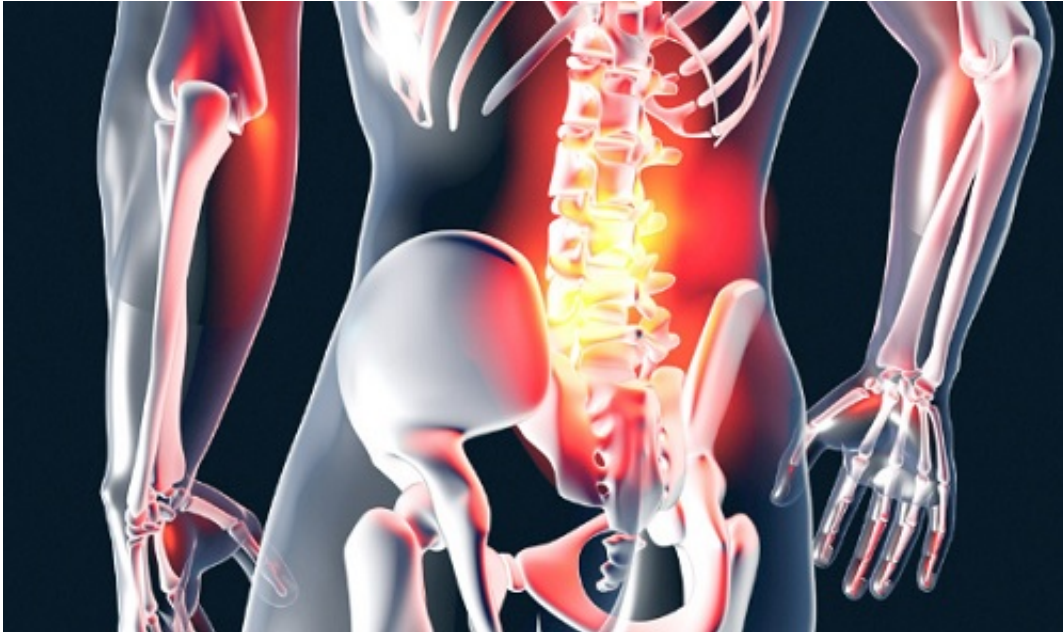


Ciática: ¿Qué es? síntomas, tratamientos y más

¿Qué es la ciática?



La ciática es el dolor de nervios que surge del nervio ciático. Se puede producir presionando el nervio, donde pasa a través de la nalga.

El nervio ciático es un nervio grande, formado a partir de las raíces nerviosas que se originan en la médula espinal. Estas raíces nerviosas se distribuyen entre los espacios discales y se unen para formar el nervio ciático. Pasa de la columna vertebral a la nalga, luego a la parte posterior del muslo y la pierna.

El nervio ciático controla la sensación y la función de la pierna y el pie. En la ciática, los discos prolapsados ??o "deslizados" tienden a abombarse y presionar los nervios intervertebrales. Esta presión irrita el nervio, causando dolor referido.

La mayoría de los casos de ciática se resuelven solos en un plazo de seis semanas a tres meses. La ciática también puede ser causada por el estrechamiento del túnel nervioso entre los discos debido a la osteoartritis. Las personas mayores que sufren de degeneración de disco como consecuencia del envejecimiento tienden a ser las más afectadas por la ciática.

Síntomas de la ciática

Los síntomas de la ciática incluyen:

- Dolor en la nalga
- Dolor en la nalga, la parte posterior del muslo (tendón de la corva) y la pantorrilla
- Dolor en el tobillo y el pie
- Hormigueo
- Aumento del dolor cuando se levanta, se esfuerza o tose
- Pérdida de potencia de los músculos de la pierna y el pie.

Las vértebras lumbares son vulnerables a las lesiones

El área de la columna vertebral que más castiga el movimiento y la actividad es la parte inferior de la espalda o la región lumbar. Esto consiste en cinco vértebras relativamente grandes. Los discos que amortiguan estas vértebras son particularmente susceptibles a la degeneración causada por el envejecimiento. Los discos de amortiguación se vuelven progresivamente más delgados y más duros, lo que acentúa esta parte de la espalda y puede dar lugar a una variedad de trastornos de dolor lumbar, incluida la ciática.

El reposo en cama puede no ser útil para la ciática

El consejo tradicional para el tratamiento de la ciática que se recomienda es el reposo absoluto en cama. Sin embargo, estudios australianos recientes han concluido que acostarse sólo puede ofrecer una mejoría mínima o incluso puede agravar la afección.

A menos que su médico lo indique específicamente, permanecer activo puede ser una gran opción. Los ejercicios suaves pueden ayudar. La natación es particularmente útil, ya que no es un ejercicio de levantamiento de pesas, por lo que se puede mejorar la flexibilidad y la fuerza sin estresar excesivamente la espalda. Los discos espinales herniados por lo general se curan con el tiempo.

Cuidado personal para la ciática

Las sugerencias para manejar la ciática incluyen:

- Descanso, pero no reposo prolongado
- Medicamentos para aliviar el dolor
- Paquetes de hielo
- Postura correcta
- Descansar la espalda al no doblar, flexionar o levantar pesas pesadas
- Baños calientes
- Dormir en un colchón que no sea demasiado suave o demasiado duro
- Muebles ergonómicos, como sillas con soporte lumbar
- Ejercicios suaves para fortalecer y apoyar la parte inferior de la espalda.

Tratamiento para la ciática

La ciática que no se resuelve después de unos días necesita atención médica. El tratamiento profesional para la ciática incluye:

- Medicamentos, incluso medicamentos analgésicos y antiinflamatorios
- Tracción
- Terapias manipulativas, como quiropráctica u osteopatía
- Inyecciones epidurales: medicamento inyectado directamente en la columna
- Quimionucleosis: Inyección de una enzima especial en el disco

Fisioterapia, incluida la estimulación eléctrica de los músculos de la espalda

Terapias complementarias, incluida la acupuntura

Cirugía como último recurso.

Cirugía para la ciática

La operación de ciática causada por un disco roto o "deslizado" se denomina "discectomía parcial". Su parte inferior de la espalda se radiografía inicialmente para identificar el área problemática. Bajo anestesia general, se realiza un pequeño corte en la espalda y los músculos y los ligamentos subyacentes se hacen a un lado. Los fragmentos del disco roto se eliminan.

Nueve de cada 10 personas experimentan alivio de los síntomas después de la cirugía. Sin embargo, existe la posibilidad de que uno de cada 20 vuelva a tener dolor en el futuro.

Referencia:

Dahm KT, Brurberg KG, Jamtvedt G, Hagen KB, 2010, "[Consejos para descansar en la cama versus consejos para mantenerse activo para el dolor lumbar agudo y la ciática](#)", The Cochrane Library, Issue 3. Update Software, Oxford, Reino Unido.