

Dolor de espalda: causas, factores de riesgo, desencadenantes y más

¿Qué causa el dolor de espalda?



Su espalda es una estructura compleja compuesta de huesos, músculos, nervios y articulaciones, por lo que identificar la causa exacta del dolor a menudo puede ser difícil.

En una pequeña cantidad de casos, el dolor de espalda es causado por una condición médica específica.

Condiciones médicas

El dolor en las piernas, el cuello y los hombros también puede sentirse como un dolor de espalda. Sin embargo, puede deberse a otra afección y debe considerar consultar a su médico si cree que lo siguiente podría aplicarse a usted:

- Dolor en la parte inferior de la espalda que se mueve hacia abajo en las nalgas en una o ambas piernas, puede ser un síntoma de ciática (causada por la presión sobre las terminaciones nerviosas que salen de la columna vertebral)
- Dolor en la parte inferior de la espalda, debilidad muscular, músculos tensos y pérdida del

- control de la vejiga, pueden ser el resultado de un disco deslizado
- Dolor de espalda, dolor en las nalgas, articulaciones y tendones hinchados y cansancio extremo, son síntomas comunes de la espondilitis anquilosante
 - El dolor lumbar, la rigidez, el entumecimiento y el hormigueo, pueden ser causados ??por la espondilolistesis (un hueso en la columna que se desliza fuera de su posición)
 - Dolor en las articulaciones (incluida la espalda) al caminar, y la rigidez a primera hora de la mañana, son síntomas de artritis
 - Rigidez dolorosa del hombro, lo que hace que sea muy difícil vestirse, conducir o dormir, puede ser un signo de un [hombro congelado](#)
 - Dolor y rigidez en el cuello, dolores de cabeza y dolor de espalda baja después de un accidente son síntomas comunes de latigazo cervical.

Las siguientes afecciones graves también pueden causar dolor de espalda:

- Un hueso roto en la columna vertebral
- Una infección
- Cáncer

Sin embargo, la mayoría de los casos de dolor de espalda, no son causados ??por enfermedades o daños graves, sino por esguinces, torceduras leves, lesiones leves o un nervio pellizcado o irritado.

Desencadenantes de dolor de espalda

El dolor de espalda se puede provocar o "desencadenar" mediante actividades cotidianas, ya sea en el hogar o en el trabajo. El dolor también se puede desarrollar con el tiempo como resultado de sentarse, pararse o levantarse mal. Los desencadenantes comunes que pueden causar dolor de espalda incluyen:

- Inclinarsse torpemente
- Levantar, transportar, empujar o tirar incorrectamente
- Sentarse encorvado en las sillas
- Estar de pie o agachado por largos períodos
- Retortijón
- Estiramiento excesivo
- Conducir en una posición encorvada
- Conducir por largos períodos sin tomar un descanso
- Uso excesivo de los músculos, por lo general debido a los movimientos deportivos o repetitivos (lesión por esfuerzo repetitivo).
- A veces el dolor se desarrolla de repente y sin razón aparente. Una persona puede despertarse con dolor de espalda y no tener idea de qué lo ha causado.

Factores de riesgo

Algunas condiciones aumentan el riesgo de que alguien desarrolle dolor de espalda. Éstas incluyen:

- **Tener sobrepeso:** el peso extra ejerce presión sobre la columna vertebral. Use una calculadora de IMC de índice de masa corporal de peso saludable para averiguar si necesita perder peso
- **Fumar:** esto podría deberse a daños en el tejido de la espalda causado por el hábito de fumar, o porque los fumadores tienden a tener estilos de vida menos saludables que los no fumadores.
- **Estar embarazada:** llevar un bebé significa un peso extra, lo que puede generar tensión adicional en la espalda
- Uso a largo plazo de medicamentos que debilitan los huesos, como los corticosteroides
- **Estrés:** se cree que el estrés puede causar tensión en los músculos de la espalda, lo que puede causar dolor de espalda
- **Depresión:** el dolor de espalda puede hacer que las personas se depriman, lo que a veces puede provocar un aumento de peso que provoca un dolor más intenso y un ciclo de empeoramiento de la depresión.

Cuándo ver a un doctor

Debería ver a un médico para obtener ayuda y consejo:

- Si siente dolor para recibir consejos sobre qué medicamentos puede tomar
- Si su dolor de espalda dura más de 6 semanas
- Si desarrolla entumecimiento o dolor en las nalgas, la pierna o el pie.
- También debe ver a su médico con urgencia o ir al departamento de emergencia si pierde el control de la vejiga o los intestinos.