

## BLOG

### El dolor lumbar (lumbalgia).

#Medicina del deporte #Tratamiento del dolor y medicina regenerativa #Zona media y miembros inferiores

30/08/2016



#### **¿Qué duele cuando duele la zona lumbar?**

El dolor lumbar crónico es uno de los principales problemas en salud a nivel mundial y constituye uno de los principales motivos de consulta. Esta dolencia genera incapacidad y es una causa importante de ausentismo laboral. También, a nivel económico insume grandes gastos al sistema de salud. Los pacientes suelen consultar a muchos profesionales y no profesionales por este problema buscando alivio. Es frecuente escuchar en el consultorio: “vengo porque tengo el ciático” o “me duele la hernia” o “tengo tres pinzamientos que me tienen loco y ahora me salió uno nuevo”. Estas expresiones tienen que ver con la creencia de que el dolor lumbar se debe generalmente a afecciones de la columna denominadas hernias discales que comprimen los nervios, entre ellos las raíces del nervio ciático.

#### **¿Es esto en realidad así? ¿Son las hernias de disco las principales responsables del dolor lumbar?**

Definitivamente no. Las estadísticas muestran que el dolor lumbar crónico atribuible a una hernia discal es de sólo el 2 al 5%. Lo que significa que entre el 95 y 98% de los pacientes el dolor obedece a otro origen. Esto no quiere decir que un paciente no pueda tener una hernia discal en los estudios por imágenes. De hecho, esta situación es frecuente. La cuestión es asumir erróneamente que esa hernia es la “culpable” del dolor.

**Y entonces ¿qué es lo que duele más frecuentemente?** Los trabajos de investigación muestran que los dolores lumbares son los originados con mayor frecuencia en las estructuras musculares (más específicamente en los músculos esqueléticos estriados). Estas dolencias se diagnostican mediante una adecuada entrevista y un buen examen físico. Su nombre médico es síndrome miofascial y puede afectar a cualquier músculo del cuerpo pudiendo presentarse con dolores espontáneos y al palpar estas estructuras. La

importancia de reconocer esta entidad es crucial ya que su tratamiento no es quirúrgico, lo cual aleja miedos y tranquiliza al paciente. El secreto está en volver a revisar minuciosamente a nuestros pacientes, algo que, a veces por los escasos tiempos, los médicos olvidamos de hacer. Un buen examen dentro del consultorio evita estudios innecesarios que desorientan tanto al paciente como al médico. Un correcto diagnóstico inicial orienta mejor los pasos terapéuticos y evita la incertidumbre que genera no tener una explicación al problema.

---

*Autor: Emilio Augusto Pastor*

*Médico especialista en Clínica Médica (UNR). Director del Programa de Formación en Medicina Intervencionista Regenerativa Osteomioarticular (MIRO).*

---

Copyright © 2025 - [www.ideasmedicas.com](http://www.ideasmedicas.com)