



Mi Universidad

Infografía

Nombre del alumno: Hannia González Macías

Nombre del tema: Lumbalgia

Grado: 5to semestre Grupo: "A"

Nombre de la materia: Medicina física y rehabilitación

Nombre del profesor: Dra. Karen Michelle Bolaños Pérez

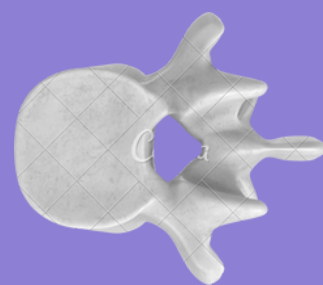
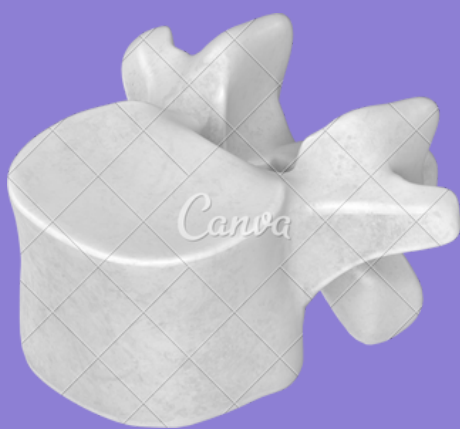
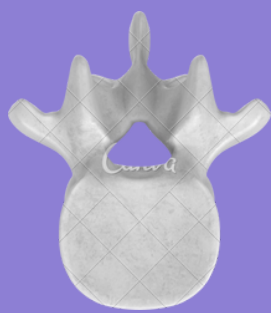
Licenciatura: Medicina Humana

Bibliografía: Diagnóstico, Tratamiento y Diagnóstico, Tratamiento y Prevención de Lumbalgia Prevención de Lumbalgia Aguda y Crónica en el prime Aguda y Crónica en el primer nivel de atención. r nivel de atención. México: Instituto Mexicano del Seguro Social, 2009

Tapachula, Chiapas. 07 de diciembre del 2024.

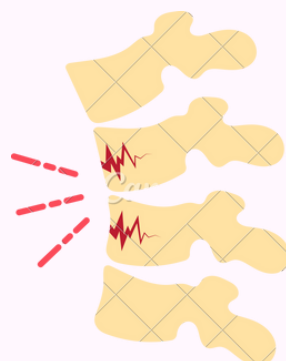
LUMBALGIA

MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN



Definición

Dolor o malestar en la zona lumbar, localizado entre el borde inferior de las últimas costillas y el pliegue inferior de la zona glútea, con o sin irradiación a una o ambas piernas, compromete estructuras osteomusculares y ligamentarias, con o sin limitación funcional que dificultan las actividades de la vida diaria y que puede causar ausentismo laboral.



Prevención

- Primaria: Promover estilos de vida saludables, ejercicio regular, buena postura.
- Secundaria: Detección temprana de factores de riesgo como sobrepeso y sedentarismo.

Clasificación

- Aguda: < 6 semanas
- Subaguda: 6-12 semanas
- Crónica: > 12 semanas

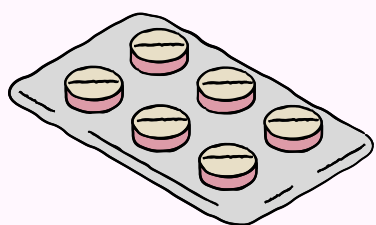
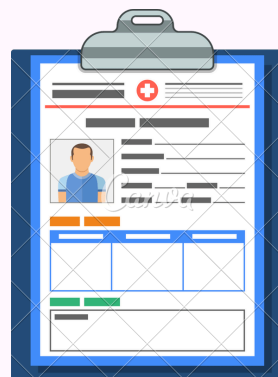


Factores de riesgo

- Físicos: Sedentarismo, sobrepeso, cargar objetos pesados, malas posturas.
- Psicosociales: Estrés, insomnio, depresión, fatiga laboral.
- Laborales: Movimientos repetitivos, vibraciones corporales, posturas prolongadas.

Diagnóstico

- Exploración clínica: historia médica, exploración física y pruebas específicas según la evolución del dolor.
- Signos de alarma: Edad > 50 años, pérdida de peso, dolor en reposo, fiebre, antecedente de cáncer.



Tratamiento

- Farmacológico: Paracetamol, AINES, antidepresivos en casos crónicos.
- No Farmacológico: Educación al paciente, fisioterapia, ejercicios de fortalecimiento y movilidad.