



NOMBRE DEL ALUMNO: JOHANA ALEJANDRA
MUÑOZ LAY

CARRERA: MEDICINA HUMANA.

ASIGNATURA: MEDICINA Y REHABILITACIÓN

DOCENTE: DRA. BOLAÑOS PÉREZ KAREN
MICHELLE

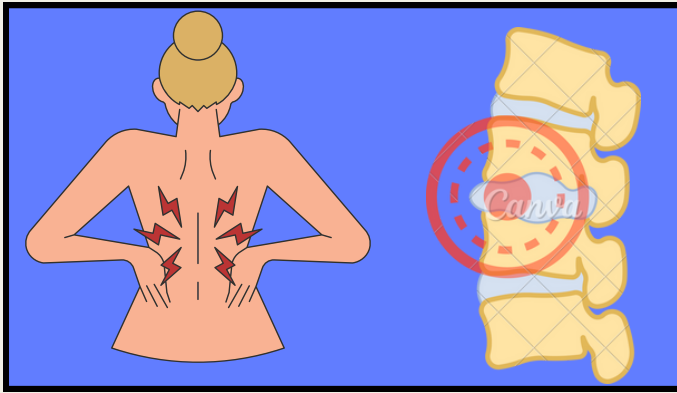
ACTIVIDAD: INFOGRAFIA DE LUMBALGIA

QUINTO SEMESTRE

GRUPO A

LUMBALGIA

DEFINICIÓN



DOLOR O MALESTAR EN LA ZONA LUMBAR. LOCALIZADO ENTRE BORDE INFERIOR DE LAS ULTIMAS COSTILLAS Y EL PLIEGUE INFERIOR DE LA ZONA GLUTEA. PUEDE PRESENTARSE CON O SIN IRRADIACIÓN A UNA O AMBAS PIERNAS, COMPROMETE ESTRUCTURAS OSTEOMUSCULARES Y LIGAMENTARIAS, CON O SIN LIMITACIÓN FUNCIONAL QUE DIFICULTAN ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

EPIDEMIOLOGÍA

- 60 A 70% DE LAS PERSONAS ADULTAS PRESENTAN UN EPISODIO DE SINDROME DOLOROSO LUMBAR A LO LARGO DE LA VIDA
- <45 AÑOS REPRESENTA UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LIMITACIÓN FISICA
- PRIMER NIVEL DE ATENCION CONSTITUYE LA 8VA CAUSA DE CONSULTA AL MEDICO FAMILIAR



FACTORES DE RIESGO

ALTERACIONES PSICOSOCIALES



FATIGA, INSOMNIO



ESTRES LABORAL



DEPRESIÓN



HIPERACTIVIDAD



AUMENTO DE AGRESIVIDAD



PREVENCIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA

- ADOPCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
- BUENOS HABITOS DE ALIMENTACION
- ACTIVIDAD FISICA: EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO PARA DISMINUIR EL RIEGO DE LA LUMBALGIA
- HIGIENE POSTURAL, LA FORMA CORRECTA DE SENTARSE, CARGAR OBJETOS PESADOS, DORMIR Y MANEJAR

LUMBALGIA AGUDA Y CRONICA

LA LUMBALGIA AGUDA ES MENOR A SEIS SEMANAS Y CONSTITUYE CAUSAS INESPECÍFICAS, POR LO CUAL EL 95% DE LOS CASOS SE VA A CONSIDERAR AGUDA

HAY UNA VARIANTE AGUDA, LA CUAL VA A CONSTAR DEL TIEMPO QUE SERÁ ENTRE 6 Y 12 SEMANAS

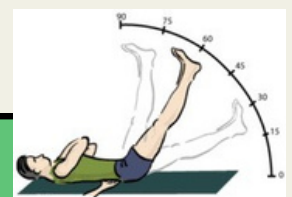
LA LUMBALGIA CRÓNICA VA A SER AQUELLA QUE REBASE LAS 12 SEMANAS

EXPLORACION FISICA:

- SE CARACTERIZA POR DOLOR BAJO DE ESPALDA INESPECÍFICO
- DOLOR LUMBAR POTENCIALMENTE ASOCIADO CON RADICULOPATÍA
- DOLOR LUMBAR, POTENCIALMENTE ASOCIADO A UNA ENFERMEDAD SISTÉMICA

SEMILOGIA DEL DOLOR

- SEVERIDAD DEL DOLOR
- TIEMPO DE EVOLUCIÓN
- LIMITACIÓN FUNCIONAL
- FACTORES DE RIESGO LABORAL
- PSICOSOCIALES
- SIGNOS DE ALARMA



LASEGUE

- ES UNA MANIOBRA QUE CONSISTE EN EXTENDER EL MIEMBRO INFERIOR A 30 Y 60°.
- AUNQUE LO IDEAL SERÍA 45° GRADOS.
- SI LA PERSONA LLEGA A MANIFESTAR DOLOR QUE SE IRRADIA POR DEBAJO DE LA RODILLA. LA PRUEBA SERÁ POSITIVA.
- SI EL DOLOR ES EN CADERA, CINTURA, REGIÓN, GLÚTEO O PATA DE GANSO, LA PRUEBA SERÁ NEGATIVA

PRINCIPALES SIGNOS DE ALARMA

- EDAD > 50 AÑOS, ANTECEDENTE DE NEOPLASIA
- SÍNDROME CONSTITUCIONAL
- NO MEJORÍA CON TRATAMIENTOS HABITUALES
- DOLOR EN REPOSO, FIEBRE
- INMUNODEPRESIÓN
- TRAUMATISMO PREVIO
- OSTEOPOROSIS
- TOMA DE ESTEROIDES Y SÍNDROME DE CAUDA EQUINA

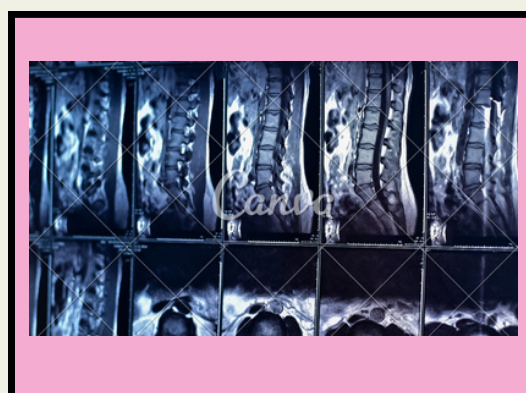
DIAGNOSTICO



ESTÁ INDICADA LA REALIZACIÓN DE RESONANCIA MAGNÉTICA (POR SER LA MEJOR PRUEBA DISPONIBLE) LA CUAL DEBE SER SOLICITADA POR SEGUNDO Y TERCER NIVEL

ASPECTOS DEL DX

- PACIENTE MAYOR A 60 AÑOS
- SEXO FEMENINO CON ANTECEDENTES DE OSTEOPOROSIS
- EMPLEO CRONICO DE ESTEROIDES
- FRACTURA PREVIA



OTRAS FORMAS DE DX

BHC

VELOCIDAD DE SEDIMENTACION GLOBULAR

EXAMENES DE LABORATORIO

TX FARMACOLOGICO

EN CASO DE TENER DOLOR LUMBAR, AGUDO O CRÓNICO, DE FORMA INESPECIFICA:

- COMO PRIMERA ELECCIÓN, SE USARÁ EL PARACETAMOL YA QUE ES SIMILAR A LOS AINE
- ESTA CONTRAINDICADO EL CONSUMO DE PARACETAMOL MAYOR A 2 G EN MENOS DE 10 DIAS
- CÓMO SEGUNDA ELECCIÓN SE USAN LOS AINES COMO LA IBUPROFENO QUE ESTÁ ASOCIADO A MENOR RIESGO Y COMPLICACIONES
- CABE RECALCAR QUE ANTES DE INICIAR EL TRATAMIENTO SE DEBE PRESCRIBIR PROTECTORES DE LA MUCOSA GASTRICA

OTROS TIPO DE TX FARMACOLOGICO

- SE RECOMIENDA EL USO DE RELAJANTES MUSCULARES BENZODIACEPÍNICOS
- SE RECOMIENDA ANTIDEPRESIVOS, TRICÍCLICOS Y HETEROCICLICOS
- TAMBIÉN SE RECOMIENDA EL USO DE CAPSAICINA, EN CASO DE UNA RESPUESTA A OTROS TRATAMIENTOS.

TRATAMIENTO NO FARMACOLOGICO

- MANTENER LA ACTIVIDAD, A PESAR DEL DOLOR
- PROCURAR EL RETORNO LABORAL DE FORMA TEMPRANA
- USAR EL CALOR, EN CASO DE NEOPLASIAS
- USAR LA CRIOTERAPIA INTERMITENTE, EN CASO DE LUMBALGIA AGUDA, YA QUE PUEDE SER DE UTILIDAD
- REAREALIZAR EJERCICIOS AERÓBICOS CON MÍNIMA FUERZA EN LAS PRIMERAS DOS SEMANAS
- LA TERAPIA CON EJERCICIO DEBE DE SER SUPERVISADA EN CASOS DE LUMBALGIA
- EN EN CASO DE ENFERMEDADES INFLAMATORIAS SE REALIZARÁ EL EJERCICIO DE WILLIAMS
- TAMBIÉN SE CONSIDERA TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL A LA PERSONAS CON LUMBALGIA DEBIDO AL IMPACTO QUE PUEDA LLEGAR A CAUSAR

Bibliografía

Gpc; Diagnóstico, Tratamiento y Prevención de Lumbalgia Aguda y crónica en el primer nivel de atención.