

Los síntomas de un disco herniado

Por Edel Díaz
Especial El Nuevo Día

Muchas personas padecen durante mucho tiempo de dolores crónicos de espalda baja o cuello, y no saben que tienen discos herniados. Esto, a veces retrasa el tratamiento y la recuperación del paciente. A continuación una guía para que usted mismo pueda identificar si tiene un disco herniado.

Espalda baja

•El dolor se refleja en una o ambas piernas. Típicamente el dolor se reflejará más abajo de las rodillas.

•Aumenta el dolor al reírse, toser y estornudar.

•Aumenta el dolor al estar sentado y tratar de enderezar (estirar) una o ambas rodillas.

•Aumento de dolor al hacer sus necesidades biológicas en el baño.

Si el caso es extremo:

•Pérdida de fuerza en las piernas.

•Inhabilidad para caminar en los dedos de sus pies o sus talones.

Cuello

•El dolor se refleja en uno o ambos brazos.

•El dolor disminuye cuando descansa la mano del brazo afectado directamente sobre su cabeza.

Es de suma importancia detectar estos síntomas a tiempo ya que las lesiones debido a discos herniados tienden a empeorar con el tiempo y con cada episodio.

Ejemplo: aumento en intensidad, frecuencia o tiempo del dolor, aumento en la dificultad para deshacerse de los síntomas (el dolor no se va tan fácil como antes) y la inhabilidad para hacer cosas que antes podía hacer (calidad de vida).

Es importante mencionar que estos datos deben tomarse como guías y no como reglas. Consulte con su doctor en quiropráctica o doctor en medicina para determinar la causa de su condición de salud.

Además de un historial y examen físico, su doctor podría ordenar estudios de diagnóstico (radiografías, resonancias magnéticas, etc.) para llegar a un diagnóstico final y preciso.

Tratamiento

Una vez establecido el diagnóstico se debe tomar una decisión referente al modo de tratamiento. Muchas personas que han sufrido de estas lesiones por muchos años desean inmediatamente someterse a una cirugía para “salir del problema”.

La realidad es que la cirugía de discos debe ser la última opción. Es decir, se deben intentar otros métodos de tratamiento más conservadores



Archivo/Maribel Mejía Ortiz

La mayoría de los pacientes que sufre dolores debido a discos herniados no necesita cirugía.

antes de considerar la cirugía seriamente.

En un estudio publicado en la revista científica *Disability and Rehabilitation* (Hakkien, A. Kautianen, H; Sintonen H; Yline, J : 27 (3) Feb 4, 2005), se midió la calidad de vida de pacientes sometidos a cirugía de disco entre 2 a 14 meses después de la cirugía. El estudio reveló que la calidad de vida de estos pacientes es menor que la de aquellos sin cirugía.

Otro estudio científico, publicado en *Academic Radiology* (12 (4). April 2005, p.467-474 Assoc. Univ Radiologists, Oak Brook) reveló que los pacientes con dolor de espalda baja severo estaban dispuestos a “sacrificar más años potenciales de sus vidas” por una solución a sus síntomas.

La mayoría de los pacientes que sufre dolores debido a discos herniados no necesita cirugía.

La técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox ha probado ser un método seguro, viable y efectivo para el tratamiento conservador de dolores debido a discos herniados, evitando medicamentos y cirugías innecesarias.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiopracticaaldia.com

Crédito

Modelo: Lemar Félix, de Única.