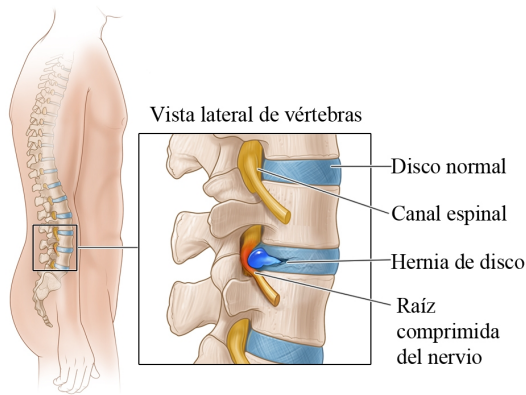


# Hernia de disco - [Herniated Disc]



Los huesos que forman la columna vertebral se llaman vértebras. Estos huesos están amortiguados por discos. Si uno de los discos se daña, podría sobresalir o romperse. Esto se llama hernia de disco. Esto puede ocurrir por el desgaste natural al ir envejeciendo. También puede ser a causa de una lesión o enfermedad.

Muchas personas tienen hernias de disco, pero no tienen dolor ni otros síntomas. Si una hernia de disco presiona un nervio, puede causar dolor de espalda o dolor, entumecimiento y debilidad en su pierna. Es posible tener todos estos síntomas.

Es posible recuperarse de una hernia de disco con unas cuantas semanas o meses de descanso, medicamentos y ejercicios. La mayoría de la gente lo hace. En algunos casos es posible que se necesite una cirugía.

## ¿Quién puede tener una hernia de disco?

La hernia de disco le puede ocurrir a personas de cualquier edad. Es más común en personas de mediana edad.

Las hernias de disco son comunes en personas que pasan mucho tiempo sentadas o conduciendo.

## ¿Qué causa una hernia de disco?

La hernia de disco generalmente es causada por el desgaste y desgarro. Conforme envejecemos, los discos pierden parte del líquido que los conserva flexibles. La hernia de disco también puede ser causada por una lesión en la columna vertebral, que podría producir pequeños desgarros o grietas en la parte externa del disco. El material gelatinoso del interior del disco puede salir presionado a través de las grietas. Esto hace que el disco se abulte o se abra.

## ¿Cuáles son los síntomas de una hernia de disco?

Muchas personas con una hernia de disco no presentan síntomas. El dolor ocurre cuando el disco protuberante irrita la membrana de la parte externa de la médula espinal o los nervios espinales. Si el disco oprime una raíz nerviosa en la columna, puede causar debilitamiento o entumecimiento en la región del cuerpo a la que se dirige ese nervio.

Por ejemplo, una hernia de disco que oprimiera una de las raíces nerviosas del nervio ciático, un nervio grande que se extiende desde la parte baja de la espalda hasta la parte posterior de la pierna, podría causar dolor y entumecimiento en la pierna, afección llamada ciática. Es el síntoma más común de una hernia de disco en la parte baja de la espalda.

## ¿Cómo se trata una hernia de disco?

Con frecuencia, la hernia de disco sana por sí sola. El material del disco herniado se

descompone y se absorbe. Por lo general, primero se recomienda un tratamiento no quirúrgico.

Cerca de la mitad de las personas con hernia de disco se recuperan en el transcurso de 1 mes.

Después de 6 meses, la mayoría de las personas ya se han recuperado. Sólo unas cuantas personas tienen tanto dolor que deben pensar en cirugía.

### **Tratamiento no quirúrgico**

El objetivo del tratamiento es permitir que usted regrese a sus actividades cotidianas. Este tratamiento suele constar de lo siguiente:

**Educación.** Aprenda a cuidar su espalda, que podría incluir la capacitación en el control del dolor y de los síntomas. Usted puede aprender a hacer fisioterapia mediante ejercicios o calor. Y puede aprender ejercicios para hacer en casa que refuercen los músculos que dan soporte a la parte baja de la espalda.

**Descanso.** Su médico podría recomendar un corto período de descanso o de reducción de actividad seguido de un aumento gradual de actividad.

**Alivio del dolor.** Algunas personas pueden hacer frente al dolor sin medicamentos si saben que existe una buena posibilidad de que desaparezca por su cuenta. Otras personas

usan medicamentos para controlar el dolor. Opciones de medicamentos incluyen los analgésicos (medicamentos para el dolor), relajantes musculares y antidepresivos. Los médicos también pueden administrar corticosteroides en forma de inyección dentro del conducto raquídeo (epidural) para ayudar a aliviar el dolor.

**Ejercicio.** Manténgase activo y haga ejercicio para ayudarse a regresar a su nivel acostumbrado de actividad. Siga las recomendaciones de su médico o fisioterapeuta.

### **Tratamiento con cirugía**

Se llega a considerar la cirugía para algunas personas que tienen hernia de disco. Puede ser el tratamiento adecuado para quienes tienen daño nervioso progresivo o una fuerte debilidad o entumecimiento, o para aquellos cuyo dolor no ha mejorado después de varias semanas de otro tratamiento.

La cirugía más común para una hernia de disco es la discectomía. El médico extrae el material del disco a través de una incisión. Muchas personas pueden regresar al trabajo y las actividades diarias en poco tiempo. En algunos casos, el médico recomienda fisioterapia y ejercicios en casa después de la cirugía.

## ¿Cuándo es una hernia de disco una emergencia?

**Llame al 911** en cualquier momento que piense que puede necesitar atención de emergencia. Por ejemplo, llame si:

- Pierde el control de la vejiga o los intestinos.
- De repente no puede caminar o estar de pie.
- De repente tiene entumecimiento o debilidad en ambas piernas.

**Llame a su médico ahora mismo** o busque atención médica inmediata si:

- Tiene nuevo dolor, entumecimiento, hormigueo o debilidad.
- Su dolor es muy intenso y está empeorando.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No mejora como se esperaba.
- Tiene algún síntoma nuevo.
- Tiene problemas con su medicamento.
- Tiene preguntas o inquietudes.