
Exámenes de imágenes para el dolor lumbar: Cuándo los necesita...y cuándo no



El dolor lumbar puede ser insoportable. Por ello, parecería buena idea realizarse una radiografía, una tomografía computarizada o un examen de resonancia magnética (MRI) para identificar la causa.

Sin embargo, generalmente, eso no sucede, al menos en un principio. Estos son los motivos:

Estos exámenes no le ayudan a sentirse mejor con mayor rapidez.

La mayoría de las personas que padece dolor lumbar se siente mejor en más o menos un mes, sin importar si se realizó o no exámenes de imágenes. De hecho, esos exámenes pueden dar lugar a procedimientos adicionales que dificultan la recuperación. Por ejemplo, un estudio amplio realizado en personas que padecían dolor lumbar descubrió que quienes se sometieron a exámenes de imágenes poco después de informar del problema no se sintieron mejor y, en algunos casos, su dolencia empeoró, en comparación con quienes tomaron medidas sencillas como aplicar calor en la zona, mantenerse activos y tomar analgésicos de venta sin receta (OTC). Otro estudio descubrió que quienes padecían dolor lumbar y se realizaron un examen de resonancia magnética (MRI) durante el primer mes tuvieron una probabilidad ocho veces mayor de someterse a una cirugía, pero no se recuperaron más rápido.

Estos exámenes pueden plantear riesgos.

Las radiografías y las tomografías computarizadas lo exponen a radiación, que puede incrementar el riesgo de padecer cáncer. Si bien las radiografías de espalda emiten menos radiación, igual pueden exponerlo a 75 veces más radiación que una radiografía de tórax. Esto es particularmente preocupante en el caso de hombres y mujeres en edad fértil, puesto que las radiografías y las tomografías computarizadas de la zona lumbar



pueden exponer los testículos y los ovarios a radiación. Además, los exámenes a menudo revelan anomalías de la columna que podrían no estar relacionadas de manera alguna con el dolor. Estos descubrimientos pueden causar preocupaciones innecesarias y dar lugar a exámenes de seguimiento y procedimientos innecesarios, como inyecciones o, en algunos casos, incluso cirugía.

¿Cuándo conviene realizarse exámenes de imágenes?

Puede ser conveniente realizarse un examen de imágenes de inmediato si usted experimenta señales de daño nervioso grave o que empeora, o un problema grave subyacente, como cáncer o una infección espinal. Las “señales de alerta” que pueden indicar a un proveedor de atención médica que tal vez valdría la pena realizar exámenes de imágenes incluyen:

- Antecedentes de cáncer.
- Pérdida de peso inexplicable.
- Fiebre.
- Una infección reciente.

- Pérdida del control de esfínteres.
- Reflejos anómalos o pérdida de potencia muscular o de sensibilidad en las piernas.

Si no padece ninguno de estos síntomas adicionales, probablemente no necesita un examen de imágenes por al menos varias semanas después de que comenzó a sentir dolor lumbar y solo se lo debe realizar después de probar las medidas de autocuidado descritas en este folleto.

Acerca de Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada es el vocero nacional que promueve la reducción de exámenes y tratamientos innecesarios en el sector de cuidado de la salud. Una de sus funciones importantes es ayudar al personal clínico y a los pacientes a entablar conversaciones que les permitan tomar decisiones de cuidado sensatas y eficaces.

Cómo se elaboró este folleto:

Este folleto fue adaptado con permiso de un folleto similar utilizado en la campaña Choosing Wisely (Cómo tomar decisiones sensatas) de Estados Unidos, organizada por la ABIM Foundation. Se realizaron modificaciones para que fuera relevante para un público canadiense. Los revisores canadienses de este folleto incluyeron la Asociación Canadiense de Radiólogos (Canadian Association of Radiologists) y el Colegio de Médicos de Familia de Canadá (College of Family Physicians of Canada).

Este folleto fue elaborado para que usted lo use cuando converse con su proveedor de atención médica. No pretende sustituir el consejo ni el tratamiento médicos. Usted usa este folleto a su propio riesgo.

¿Cómo debe tratar el dolor lumbar?

Su proveedor de atención médica puede aconsejarle cómo tratar mejor su dolor lumbar. En la mayoría de las personas, el dolor se alivia en unas pocas semanas y estas medidas simples pueden ayudarle:

Manténgase activo. Guardar reposo en cama por más de un día puede causar rigidez, debilidad, depresión y una recuperación lenta.

Aplique calor en la zona adolorida. Una almohadilla térmica, una manta eléctrica o un baño o ducha con agua tibia ayudan a relajar los músculos.

Considere tomar medicamentos sin receta.

Algunas opciones eficaces incluyen analgésicos como el acetaminofeno (Tylenol® y genérico) o medicamentos antiinflamatorios, como el ibuprofeno (Advil® y genérico) y naproxeno (Aleve® y genérico).

Duerma cómodamente. Una manera de obtener alivio es acostarse de lado con una almohada entre las rodillas o acostarse de espaldas con algunas almohadas debajo de las rodillas.

Converse con su proveedor de atención médica. Si los síntomas persisten en intensidad después de unos días, considere visitar a un proveedor de atención médica para asegurarse de que la dolencia no se deba a un problema de salud grave subyacente.