INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 11 de junio de 2013. No. 085

EVITAR LUMBALGIA PERMITE CONTINUAR CON UNA VIDA PRODUCTIVA Y SANA

- ***Cambiar estilos de vida y evitar el sedentarismo, recomendación para prevenir dolor lumbar***

Abatir el sedentarismo con una caminata diaria de 15 minutos, mantener un peso adecuado, evitar permanecer largos periodos sentado y no cargar objetos de manera inadecuada, son algunas de las recomendaciones que el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) hace a sus derechohabientes para prevenir el dolor de la espalda baja (lumbalgia).

Este malestar en la espalda baja es la primera causa de incapacidad laboral de las personas, porque limita y disminuye sus actividades.

El traumatólogo ortopedista del Hospital de Traumatología y Ortopedia de Lomas Verdes, Jorge Luis Campa Arellano, advirtió que la lumbalgia afecta no solo a hombres y mujeres en etapa productiva, sino en cualquier ciclo de la vida es común presentar algún episodio de dolor.

Sin embargo, dijo que en algunos casos se necesita un procedimiento quirúrgico ante la posibilidad de que pudiera tratarse de un tumor que genere dolor o bien por cambios degenerativos como ocurre en los adultos mayores.

Campa Arellano explicó que en personas de la tercera edad la lumbalgia se debe al angostamiento del canal medular en la parte baja de la columna. Esta estrechez ejerce presión sobre la médula espinal y afecta las extremidades inferiores lo que disminuye la fuerza y la sensibilidad en las piernas.

A través de cursos a médicos familiares, el Seguro Social brinda capacitación continua para detectar de manera oportuna éste y otro tipo de padecimientos en el primer nivel de atención y así evitar que el paciente llegue a las Unidades Médicas de Alta Especialidad.

El ortopedista refirió que para hacer un diagnóstico preciso del dolor lumbar es necesario recurrir a la exploración física, además de realizar estudios como rayos X y, en algunos casos, resonancia magnética que permitirán determinar el origen del dolor y brindar el tratamiento adecuado.

--- o0o ---