



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

---

Ciudad de México, miércoles 3 de junio de 2020  
No. 366/2020

### **BOLETÍN DE PRENSA**

#### **Programa de ejercicios y pérdida de peso, sugerencias de especialistas del IMSS para prevenir formación de hernias discales**

Para las personas que por su actividad constantemente cargan cosas pesadas, un buen programa de ejercicio, pérdida de peso, fortalecimiento e higiene de columna le ayudará a prevenir la formación de hernias discales, recomendaron especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

“Es educar a los pacientes a cómo movilizarse durante sus actividades diarias, ayuda a que el dolor ceda y no necesiten cirugía”, expuso la doctora Cinthya Rico Licona, ortopedista del Hospital General de Zona con Medicina Familiar No. 29.

Señaló que el cuerpo tolera un peso máximo de 15 a 20 kilos, y de preferencia esto debe hacerse con una faja para prevenir una hernia abdominal o una hernia umbilical.

Comentó que las hernias de disco se presentan con mayor frecuencia en pacientes jóvenes desde los 17 hasta los 35 años de edad.

“La zona más común es en la columna baja, región lumbar, y una vez que se sale el núcleo pulposo, éste genera dolor al tener contacto con los nervios y tejidos, además de comprimir las raíces nerviosas, eso produce lo que llaman los pacientes: la ciática”, explicó la especialista.

Explicó que la columna vertebral tiene, entre cada vértebra, un disco que sirve de amortiguamiento a las cargas axiales que genera la tierra para mantenernos fijos al suelo. Estos discos están formados de un anillo fibroso, que es la periferia, y de un relleno líquido que da la facilidad de compresión.





## UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

“Pero si sobrecargamos, ya sea por un accidente traumático, una caída de sentón o una sobrecarga continua, este anillo se llega a romper, se sale el núcleo pulposo y se genera una hernia de disco o discal”, precisó.

Cinthyá Rico Licona dijo que cuando el paciente refiere tener dolor en la columna, que se irradia a la zona del glúteo y baja hacia la pierna en la parte de atrás, llega hasta el talón e incluso los dedos del pie, al grado de no poder caminar ni moverse con facilidad.

También presentan un problema que se llama claudicación intermitente, donde el paciente camina dos a tres cuerdas y después tiene dolor que lo limita a seguir caminando. Hay impedimento también para correr, dar pasos largos, la persona tiene hormigueo, sensación de calambre y disminución de la fuerza de la pierna, explicó.

La doctora Rico Licona señaló que en caso de que el paciente no se atienda la hernia discal puede quedar con una discapacidad funcional. “La compresión de la raíz nerviosa genera dolor, pero después viene la disminución de la fuerza y la función de la pierna”.

Explicó que existe una clasificación para las hernias discales: una que se llama *contenida*, que se puede manejar sin necesidad de cirugía: bajar de peso, hacer ejercicio y fortalecer la musculatura.

En tanto, la hernia discal *protruida* es el adelgazamiento del anillo, hay una compresión de la raíz sin tener el derrame del núcleo pulposo. En caso de que sea un paciente delgado, todavía tiene posibilidad a no operarse, siempre y cuando sea disciplinado, mantenga los cuidados de su columna, evite las cargas para que el disco no se rompa.

La hernia discal *extruida* requiere cirugía, pues el anillo se rompió, el núcleo se salió y se derramó en todo el conducto de la columna. “Lo que se hace es sacar el núcleo pulposo que ya está afuera del anillo”.

--- o0o ---

