



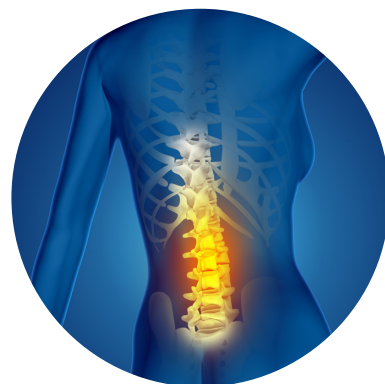
Descripción

Anatomía

La columna vertebral sirve para sostener el cuerpo, permitir su movimiento y proteger la médula espinal. Está compuesta por 33 vértebras óseas separadas por discos intervertebrales sostenidas por un sistema de músculos y ligamentos. Se diferencian cuatro zonas: cervical, dorsal, lumbar y sacra.

Patología

Dolor localizado en la zona lumbar de la columna vertebral que emana de los músculos, las articulaciones, discos o ligamentos. Este tipo de problema no se debe a fracturas, traumatismos ni enfermedades sistémicas (infecciones, trastornos vasculares, tumores...).



Consejo Farmacéutico

📌 **Sujeción temporal durante esfuerzos.**

📌 **Sujeción en lumbalgias banales.**

📌 **Uso de fajas multibanda** con ballenas posteriores flexibles para aliviar lumbalgias durante embarazo.

📌 **Prevención y protección** durante actividades deportivas.

📌 **Flexionar las rodillas** en lugar de flexionar la columna al subir o bajar objetos de peso elevado, para prevenir posibles lesiones.



Tratamiento

Farmacológico



El médico podrá prescribir fármacos para tratar el dolor de acuerdo con la intensidad y el origen de la lumbalgia (generalmente AINES).

No farmacológico

- Aplicación local de calor suave, en ciclos de 20 minutos cada dos o tres horas.



Tratamiento Ortoprotésico



Fajas de neopreno que dan calor a la zona dolorida.



Fajas sacro lumbares que inmovilizan los movimientos de las masas musculares.



El uso de vendas para Kinesiotape puede favorecer y disminuir el movimiento de las zonas doloridas.



Mejora de la calidad de vida

Uso de fajas de contención

Evitar estrés, sobreesfuerzo físico y actitudes posturales.

Lumbalgia aguda: reposo y analgésicos.

Inicio de plan profiláctico

Lumbalgia crónica: tiene más incidencia en mayores de 40 años.

Aumenta con el esfuerzo y posturas prolongadas en bipedestación y sedestación.

Lumbociática: derivación al especialista.



Derivación al Especialista

Lumbalgias debido a:

Espondilolisis

Hernias discales

Lumbalgias con duración prolongada de varias semanas

Irradiación de dolor en la/s pierna/s


Disminución de sensibilidad o fuerza en la/s pierna/s



Caso Práctico



Paciente de 40 años transportista acude a la farmacia con dolor lumbar. **Está tomando antiinflamatorio prescrito por el médico desde hace dos días pero persiste el dolor.**

CONSEJO FARMACÉUTICO: Se le recomienda el **uso de una crema con calor**  y el **uso de una faja lumbar de contención** cuando vaya a realizar su trabajo mientras perdure el dolor. Se le recomienda también una **mejor higiene postural flexionando las rodillas en lugar de la columna**, cuando vaya a subir o bajar algo pesado. 