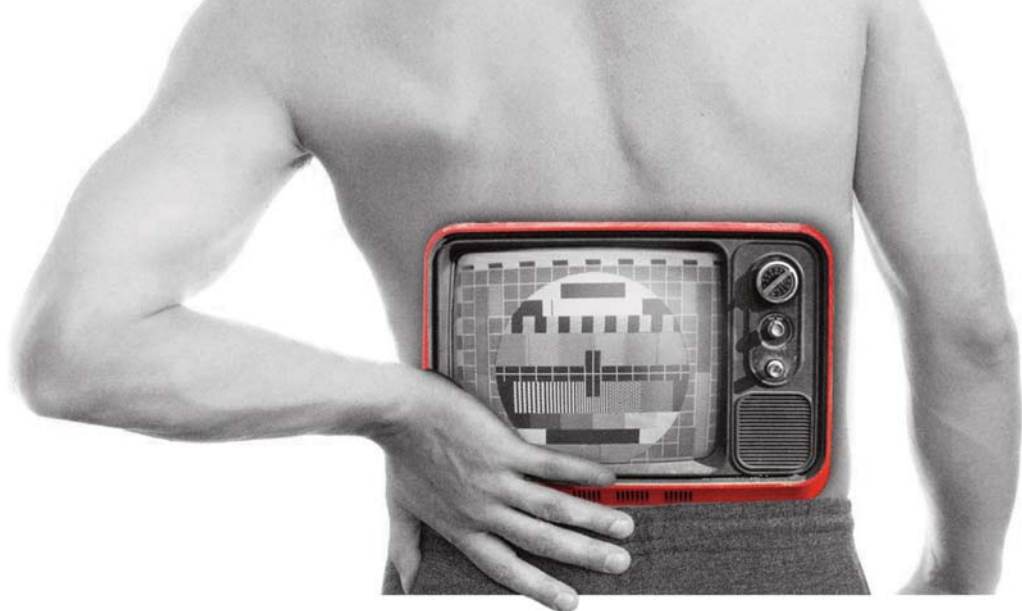




# Lumbalgia aguda, ¿son necesarias pruebas de imagen?

La lumbalgia, dolor en la parte baja de la espalda, es un síntoma muy frecuente y en ocasiones puede ser muy molesto. Muchas personas piensan que es necesario hacer una radiografía o una tomografía (TC) para encontrar la causa que provoca el dolor. Sin embargo, esto no siempre es necesario.

## ¿POR QUÉ NO SIEMPRE SON NECESARIAS LAS PRUEBAS DE IMAGEN?

- **No le ayudarán a encontrarse mejor**

La mayoría de las personas con dolor lumbar se recuperan en unas semanas aplicando unas sencillas medidas.

- **La radiación no es inofensiva**

Las radiaciones pueden alterar las células y tejidos sobre los cuales actúan. Además, la dosis de radiación que recibe una persona es siempre acumulativa. Cada vez que nos hacemos una prueba como una radiografía o un TC, la radiación recibida se almacena en el tejido irradiado. Hay que tener especial precaución en la edad infantil y juvenil, etapas del crecimiento mucho más sensibles a la radiación, y en hombres y mujeres en edad fértil.

## ¿QUÉ PUEDE HACER USTED CUANDO TIENE UNA LUMBALGIA Y LE DUELE LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA?

La mayoría de las personas mejoran de su dolor en pocas semanas siguiendo estos consejos: \_\_\_\_\_

### MANTÉNGASE ACTIVO

Descansar en la cama más de un día puede causar rigidez, debilidad, depresión y una recuperación más lenta. Si puede, manténgase activo. Caminar y hacer estiramientos pueden ayudar. Hágalos sin forzar. Cuando se sienta mejor, intente seguir siendo activo. La actividad regular puede ayudar a prevenir el dolor de espalda.

### RECIBIR UN MASAJE

Recibir un masaje puede ayudar a aliviar el dolor de espalda. Pero el alivio puede no ser duradero. Acuda siempre a profesionales especializados.

### APLIQUESE CALOR

Una manta eléctrica, aplicada unos 20 minutos, tres veces al día, o un baño o ducha caliente relaja los músculos.

### DUERMA CÓMODAMENTE

Acostado de lado, con una almohada entre las rodillas, o acostado boca arriba, con unas almohadas debajo de las rodillas, puede ayudarlo.

### VALORE LA TOMA DE ALGÚN MEDICAMENTO

Los medicamentos de primera elección son los antiinflamatorios no esteroides. Tómelos a la dosis adecuada y durante el menor tiempo posible. Consulte a un profesional sanitario cual es el medicamento más adecuado para usted.

### CONSULTE CON UN PROFESIONAL SANITARIO

Si el dolor de espalda no mejora después de unas semanas (4 a 6 semanas) consulte con un profesional sanitario. Si presenta alguno de los siguientes síntomas, no espere, solicite asistencia médica:

- Fiebre alta.
- Pérdida de control de los esfínteres (intestino o vejiga).
- Pérdida de sensibilidad o de fuerza en las piernas o una alteración de los reflejos.
- Pérdida de peso de forma rápida y no justificada.

Consulte también en caso de caída o accidente previo o si tiene antecedentes de cáncer.

## RECUERDE

**La lumbalgia aguda no complicada es un proceso benigno que no requiere una prueba de imagen para su diagnóstico.**

**Las pruebas de imagen son pruebas complementarias. El profesional sanitario valorará, en función de su historial clínico y la exploración física, las pruebas que son necesarias en cada caso. Si la información clínica y la exploración física son suficientes para saber qué le pasa no será necesario realizar una prueba de imagen.**

**Las pruebas de imagen utilizan radiaciones ionizantes con efectos dañinos para la salud.**

**Hable con su médico. Como profesional le dará una información clara sobre lo que se espera obtener con ellas y la relación riesgo beneficio.**

Nota: Esta ficha incluye recomendaciones para ayudar a los pacientes en la toma de decisiones en el ámbito sanitario. No es de obligado cumplimiento. En cualquier caso, no sustituye el juicio clínico del personal sanitario.

**Si no es necesario  
puede hacer daño.**