

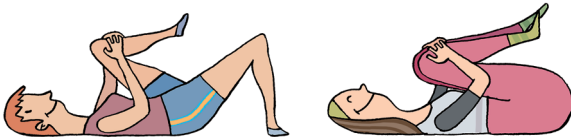
14.6. Ciática. Dolor lumbociático. Hernia discal

La **ciática** es un dolor en la espalda que se extiende hacia la pierna y puede llegar hasta el pie. La pierna se puede sentir como dormida. Puede venir de golpe o en unos días. El dolor puede ser muy fuerte, impedirle dormir e incluso caminar.

La causa es la irritación de uno o varios nervios que van a la pierna, porque los discos que hay entre las vértebras se salen de su sitio (se hernian) y aprietan el nervio. Por eso hablamos de **hernia de disco**.

Se puede producir por un golpe o esfuerzo brusco y también por el desgaste producido por la edad. La causa frecuentemente es un pinzamiento del nervio al intentar mover de sitio algún peso con la espalda doblada.

La mayoría de las personas tienen alguna hernia de disco a partir de los 40 años que no da ningún dolor porque no toca el nervio, y no precisa tratamiento. Aunque también se puede tener dolor y que no se encuentre una hernia.



¿Qué puede hacer?

- Ante un dolor de estas características **consulte con su médico o médica** para valorar si precisa alguna exploración complementaria y qué tratamiento le conviene. Siga exactamente sus recomendaciones.
- **Evite el dolor.** Si le duele estando sentado, tumbese, y si empieza a dolerle tumbado, camine un poco. Camine sin dolor y acelerará la curación.
- Levántese de la cama siempre lentamente, sentándose primero.
- Descanse de lado con una almohada entre las piernas.
- Póngase calor en la zona dolorida durante 20 minutos varias veces al día. Cuidado con quemarse. Debe notar un calor intenso, pero agradable.
- Piense que el dolor fuerte normalmente solo dura unos días. Si la ciática ha sido muy intensa, puede prolongarse algunas semanas.
- Si tiene sobrepeso u obesidad es importante que intente perder unos kilos.
- En algunos casos es preciso hacer rehabilitación de la espalda.

LO QUE DEBE EVITAR

- **El reposo prolongado en la cama más de 1 semana.** Retrasa la curación. Siempre altérnelo con algo de movimiento: un pequeño paseo.
- Llevar pesos y la carga y descarga hasta que no lleve unos meses sintiéndose bien.
- Permanecer de pie, inmóvil, mucho rato. Mejor camine.

PARA QUE NO LE VUELVA A PASAR

- Coja los pesos del suelo **sin inclinarse**. Póngase en cuclillas, abrácelos y súbalos.
- En ocasiones, puede ponerse una **faja** para hacer trabajos de riesgo para su espalda y solo durante un rato. Las mejores son las de motorista o las antiguas de lana. No lleve la faja puesta durante muchas horas.
- **Haga ejercicio cada día:** estiramientos, andar, gimnasia en la piscina, nadar, ir en bicicleta (no obstante, el manillar debe ser alto). Evite saltar, no practique el aeróbic ni deportes como el baloncesto.
- Haga ejercicios fáciles para **relajar la espalda**.
- Cambie a menudo de tarea y de postura en el trabajo.
- **Si nota molestias al hacer algún ejercicio o tarea, descanse un rato.**
- Use una **cama firme**, no muy dura.
- **Siéntese** con las rodillas un poco más altas que el trasero y la espalda bien apoyada.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si el dolor le despierta en mitad de la noche o dura más de 6 semanas.
- Si le duelen ambas piernas a la vez.
- Si pierde fuerza en la pierna.
- Si, además, aparece fiebre.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/condicion/hernia-de-disco/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/sciatica.html>