



La Columna Vertebral

Un Boletín Especial para los Afiliados de MVP



Y0051_3755

MVPLIN0016 (04/2018) ©2018 MVP Health Care, Inc.

Edición 1 | 2018



Problemas y Lesiones en la Espalda

La mayoría de las personas sufrirán problemas menores en la espalda alguna que otra vez. Nuestros movimientos corporales generalmente no causan problemas, pero no sorprende que se desarrollen síntomas por el desgaste, sobreuso o lesiones. Los problemas y lesiones en la espalda ocurren con frecuencia durante actividades deportivas o recreativas, tareas relacionadas con el trabajo o proyectos del hogar.

El dolor de espalda puede causar problemas en cualquier lugar desde el cuello hasta la rabadilla (coxis). La espalda incluye:

- Los huesos y articulaciones de la columna (vértebras).
- Los discos que separan las vértebras y absorben el impacto al moverse.
- Los músculos y ligamentos que mantienen la columna unida.

Las lesiones en la espalda son la causa más común de dolor de espalda. Las lesiones ocurren habitualmente cuando utiliza los músculos de su espalda en actividades que no necesita realizar muy a menudo, como levantar objetos pesados y realizar trabajos de jardinería. También puede sufrir lesiones menores al tropezar, caer de distancias cortas o torcer excesivamente la columna. Las lesiones severas en la espalda pueden ocurrir debido a accidentes automovilísticos, caídas de alturas significativas, golpes directos en la espalda o en la parte superior de

la cabeza, una caída con fuerza sobre sus nalgas o una herida penetrante como una puñalada.

Aunque el dolor de espalda con frecuencia causado por una lesión en una o más de las estructuras de la espalda, podría tener otra causa. Algunas personas son más propensas a desarrollar dolor de espalda que otras. Las cosas que aumentan su riesgo de sufrir dolor de espalda y lesiones incluyen tener un historial familiar de dolor de espalda, estar sentado por largos períodos, levantar o tirar de objetos pesados y tener una enfermedad degenerativa como la osteoporosis.

Encorvarse o andar desgarbado podría no causar dolor lumbar. Pero una vez que la espalda ha sido forzada o se ha lesionado, una mala postura podría empeorar el dolor. Una “buena postura” generalmente significa que sus orejas, hombros y caderas están alineados. Si esta postura le causa dolor, usted podría tener otra afección como un problema con un disco o huesos en su espalda.

Lesiones Repentinas (Agudas)

El dolor de una lesión puede ser repentino y severo. Pueden desarrollarse magullones e hinchazón luego de la lesión. El dolor de una lesión aguda generalmente no dura más de 6 semanas. Ejemplos de lesiones agudas incluyen:

- **Una lesión en los ligamentos o músculos en la espalda**, como una torcedura o esguince.
- **Una fractura o dislocación de la columna.** Esto puede causar una lesión en la médula espinal que podría llevar a una parálisis permanente. Es importante inmovilizar y transportar a la persona lesionada correctamente para reducir el riesgo de una parálisis permanente.
- **Un disco roto o desgarrado.** Si el desgarro es lo suficientemente grande, el material gelatinoso dentro del disco puede escaparse (hernia) y presionar un nervio. Vea una imagen de un disco herniado.
- Una herida que causa la compresión de los nervios en la zona lumbar (síndrome de cola de caballo).

Lesiones por Sobreuso

Usted puede no recordar una lesión específica, especialmente si sus síntomas comenzaron gradualmente o durante las actividades diarias. Estas

lesiones ocurren con más frecuencia por un movimiento o postura indebidos al levantar objetos, ponerse de pie, caminar o estar sentado, o aún mientras duerme. Los síntomas pueden incluir dolor, espasmos musculares y entumecimiento. El dolor por lo general desaparece dentro de las 4 semanas sin ningún tratamiento.

Tratamiento

La mayoría del dolor en la espalda mejorará y se irá solo en 1 a 4 semanas. Los tratamientos caseros a menudo ayudan a aliviar el dolor de espalda causado por lesiones menores. Generalmente es una buena idea continuar sus actividades regulares mientras su espalda sana. Evite trabajos pesados y actividades que parezcan empeorar sus problemas de espalda.

Otros tratamientos para un problema de espalda o lesión podrían incluir medidas de primeros auxilios, fisioterapia, terapia de manipulación (como la quiropráctica), medicamentos y, en algunos casos, cirugías. El tratamiento depende de:

- La ubicación, tipo y gravedad de la lesión.
- Su edad, estado de salud y actividades (como trabajo, deportes o pasatiempos).

©2017 Healthwise, Inc. healthwise.org. Reimpreso con permiso para uso personal solamente. El contenido no se distribuirá más. Esta información no reemplaza la asesoría de un médico. Healthwise renuncia a cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.

MVP tiene recursos en línea para ayudarle las 24 horas al día para hacerse cargo de su salud.

Tome decisiones informadas sobre su salud usando la base de datos Healthwise® Knowledgebase—nuestra Enciclopedia Electrónica de Salud. ¿Tiene curiosidad sobre los medicamentos que toma todos los días? Visite mvphealthcare.com y seleccione *Members*, luego *Health & Wellness*. MVP Healthwise Knowledgebase es el único recurso que necesita para la información de salud más actualizada.

MVP Health Care ofrece un programa de manejo de condición de salud para los afiliados que viven con dolor lumbar crónico. Para obtener más información o para ver si califica, llame al 1-866-942-7966. El programa de MVP está basado en los lineamientos de cuidado de salud para el tratamiento del dolor lumbar adulto del Institute for Clinical Systems Improvements (ICSI).

La información en este boletín no constituye asesoría médica. Si tiene alguna pregunta sobre su salud, hable con su médico.

Los planes de beneficios de salud son emitidos o administrados por MVP Health Plan, Inc.; MVP Health Insurance Company; MVP Select Care, Inc.; y MVP Health Services Corp., subsidiarios operativos de MVP Health Care, Inc. No todos los planes están disponibles en todos los estados y condados.



Comuníquese con Nosotros

Para más información, llame al
1-866-942-7966

lunes–viernes, 8:30 am–5:00 pm

TTY: 1-800-662-1220

Valoramos su opinión.

Por favor llene una encuesta breve y anónima en el sitio mvplistens.com. Usaremos esta información para crear una mejor experiencia para todos nuestros afiliados. Todas las respuestas son 100 por ciento confidenciales. La encuesta tomar solamente unos minutos para completar.





Recomendaciones Sobre Cómo Prepararse para Hablar con Su Médico

Los pacientes que cuentan con una buena relación con sus médicos están más satisfechos con su cuidado y obtienen mejores resultados. Aquí le damos algunas recomendaciones para ayudarlo a usted y a su médico ser mejores socios en la mejoría de su cuidado de salud:

- Anote sus preguntas antes de su consulta. Anote las preguntas más importantes primero para asegurarse de preguntarlas y obtener respuesta a las mismas.
- Traiga su “historial de salud” y asegúrese que esté actualizado.
- Siempre traiga todos los medicamentos que esté tomando, incluyendo los que no requieren receta o una lista de los medicamentos (incluyendo la cantidad y la frecuencia en que se los toma) así como su potencia.
- Quizás le gustaría que alguien le acompañara para ayudarlo a hacer las preguntas y recordar las respuestas.
- Obtenga más información y formularios para imprimir en mvphealthcare.com.

Fuente: Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ)



PRSRST STD
US Postage
PAID
MVP Health Care

625 State Street
Schenectady, NY 12305-2111
mvphealthcare.com

