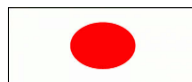




**UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL  
JAPÓN-NICARAGUA**



東洋医学

**ESPECIALIDAD EN ACUPUNTURA 2024-2025**

**ABORDAJE DE LA CIATALGIA CON LA AYUDA DE LA MEDICINA  
NATURAL**

**Autor:** Lineth Stefanie Ramos Lovo

Lic. en Enfermería

[lineth20ramos@gmail.com](mailto:lineth20ramos@gmail.com)

**Tutor:**

Dr. Francisco Javier Toledo Cisneros

MSc. en Epidemiología

[franciscojaviertoledocisneros@gmail.com](mailto:franciscojaviertoledocisneros@gmail.com)

Managua Nicaragua, 13 de octubre de 2024

## Contenido

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN .....                                                           | 3  |
| DESARROLLO.....                                                              | 5  |
| Definición y diagnóstico de Ciatalgia .....                                  | 5  |
| Tratamiento convencional de la ciatalgia .....                               | 8  |
| El abordaje de la ciatalgia desde la medicina natural .....                  | 10 |
| Integración de la medicina natural en la fisioterapia y rehabilitación ..... | 13 |
| CONCLUSIONES.....                                                            | 15 |
| BIBLIOGRAFÍA .....                                                           | 17 |
| ANEXOS .....                                                                 | 21 |

## INTRODUCCIÓN

La ciatalgia, comúnmente conocida como el dolor del nervio ciático, es un problema de salud que afecta a una parte significativa de la población mundial. Este trastorno se caracteriza por la inflamación o compresión del nervio ciático, lo que provoca un dolor irradiado que puede recorrer desde la parte baja de la espalda hasta las piernas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el dolor lumbar y la ciatalgia son una de las principales causas de discapacidad a nivel global, afectando tanto a personas jóvenes como mayores Lumbalgia. Los síntomas de la ciatalgia varían en severidad, pero suelen incluir dolor intenso, debilidad muscular y disminución de la funcionalidad, lo que interfiere directamente en la calidad de vida de quienes la padecen A systematic review of the global prevalence of low back pain. Esta afección ha generado una creciente demanda en los servicios de fisioterapia y rehabilitación debido a su naturaleza debilitante y su tendencia a volverse crónica en algunos casos.

El enfoque tradicional del tratamiento de la ciatalgia ha incluido terapias físicas convencionales como ejercicios de estiramiento, terapia manual y la administración de fármacos antiinflamatorios y analgésicos. Sin embargo, cada vez más estudios han demostrado que el tratamiento convencional no siempre es suficiente para abordar completamente los síntomas, y a menudo está asociado con efectos secundarios indeseados, como el uso prolongado de medicamentos Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. En este sentido, la medicina natural y las terapias complementarias han ganado atención como alternativas o enfoques complementarios en el tratamiento del dolor ciático. La medicina natural, especialmente la fitoterapia, ofrece una serie de herramientas para reducir la inflamación y el dolor sin los efectos adversos de los medicamentos convencionales Acupuncture for chronic pain: individual patient data meta-analysis.

Este ensayo se propone analizar el abordaje de la ciatalgia desde la perspectiva de la medicina natural, con un enfoque especial en la fitoterapia. Se explorarán las posibilidades que las plantas medicinales, como el sauce blanco (*Salix alba*), la cúrcuma

(Cúrcuma longa) y el árnica (Árnica montana), ofrecen para el alivio del dolor neuropático. Además, se discutirán otras terapias complementarias, como la acupuntura y la aromaterapia, que han mostrado resultados prometedores en el manejo del dolor asociado al nervio ciático The effectiveness and safety of acupuncture treatment on sciatica: A systematic review and meta-analysis. El objetivo es destacar la efectividad de estos tratamientos naturales en combinación con la fisioterapia para brindar un enfoque más holístico y menos invasivo a los pacientes.

Desde la perspectiva de la enfermería, y en particular, desde el enfoque de una enfermera especializada en Medicina Natural y Terapias Complementarias, es fundamental integrar estas prácticas en la atención diaria de los pacientes. La visión holística que ofrece la medicina natural se complementa bien con el trabajo de los profesionales de la salud, quienes buscan no solo tratar los síntomas, sino también abordar las causas subyacentes del dolor. Este enfoque permite a los profesionales de la salud proporcionar un tratamiento más integral, considerando el cuerpo y la mente en su totalidad, lo que a su vez fomenta una recuperación más rápida y sostenible The efficacy of herbal medicine- an overview.

Finalmente, este ensayo también abordará las investigaciones más recientes sobre el uso de la fitoterapia y otras terapias complementarias en el tratamiento de la ciatalgia, haciendo referencia a al menos cinco autores que han contribuido significativamente al campo. En un contexto donde la medicina integrativa sigue ganando terreno, este análisis pretende ofrecer una base teórica y práctica para que los profesionales de la salud consideren la implementación de terapias naturales en su trabajo cotidiano con pacientes que padecen ciatalgia. La combinación de enfoques naturales y convencionales no solo puede mejorar la eficacia del tratamiento, sino que también puede reducir la dependencia de fármacos y mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados por esta dolorosa condición Prevalence of use of complementary and alternative medicine (CAM) by patients/consumers in the UK: systematic review of surveys.

## DESARROLLO

### ***Definición y diagnóstico de Ciatalgia***

La ciatalgia, o dolor ciático, es un síndrome caracterizado por dolor, debilidad, entumecimiento o sensación de hormigueo que se irradia a lo largo del trayecto del nervio ciático. Este nervio, que es el más largo y ancho del cuerpo humano, se origina en la región lumbar, específicamente en las raíces nerviosas L4, L5 y S1, y desciende a través de las nalgas y la parte posterior de las piernas, hasta llegar a los pies. Sciatica: review of epidemiological studies and prevalence estimates. El dolor ciático generalmente es unilateral y afecta una extremidad inferior, lo que lo diferencia del dolor lumbar inespecífico. Su manifestación varía, desde un dolor leve hasta uno agudo y debilitante, dependiendo de la causa subyacente y la gravedad de la compresión nerviosa. Characteristics of patients with low back and leg pain seeking treatment in primary care: baseline results from the ATLAS cohort study.

Las principales causas de la ciatalgia incluyen la hernia de disco lumbar, el estrechamiento del canal espinal (estenosis espinal), espondilolistesis, tumores, y síndromes musculares como el síndrome piriforme. Disorders of peripheral nerves. Entre estas, la hernia de disco es la causa más común, representando alrededor del 90% de los casos de ciatalgia. Sciatica. En este caso, el núcleo pulposo del disco intervertebral se desplaza y comprime la raíz nerviosa que forma parte del nervio ciático. Este tipo de compresión genera una inflamación local y la consiguiente irritación del nervio, lo que produce los síntomas típicos del dolor ciático. Además, el envejecimiento y los movimientos repetitivos que implican torsión y flexión de la columna vertebral son factores de riesgo importantes para el desarrollo de la ciatalgia. Obesity as a Risk Factor for Sciatica: A Meta-Analysis.

El diagnóstico de la ciatalgia se basa en una evaluación clínica detallada y, en muchos casos, en el uso de pruebas de imagen. Los síntomas típicos incluyen dolor irradiado desde la parte baja de la espalda hasta la pierna, a menudo asociado con debilidad o pérdida sensorial en las áreas inervadas por el nervio ciático. Characteristics of patients

with low back and leg pain seeking treatment in primary care: baseline results from the ATLAS cohort study. La prueba de elevación de la pierna recta, conocida como prueba de Lasègue, es uno de los métodos diagnósticos más utilizados en la clínica. Esta prueba es positiva cuando el levantamiento pasivo de la pierna provoca dolor a lo largo del trayecto del nervio ciático. Sin embargo, para confirmar el diagnóstico y descartar otras condiciones, como la estenosis espinal o tumores, es común utilizar estudios de imagen como la resonancia magnética (RM) o la tomografía computarizada (TC) Diagnostic accuracy of magnetic resonance imaging for lumbar disc herniation in patients with sciatica: a systematic review.

El diagnóstico diferencial de la ciatalgia es esencial, ya que varias patologías pueden simular los síntomas del dolor ciático. El síndrome piriforme, por ejemplo, es una afección neuromuscular donde el músculo piriforme, ubicado en la región glútea, comprime el nervio ciático, produciendo síntomas similares a los de una ciatalgia de origen discal The relation of the sciatic nerve and its subdivisions to the piriformis muscle. Asimismo, la estenosis espinal lumbar puede causar síntomas que se asemejan a la ciatalgia, especialmente en personas mayores, debido al estrechamiento del canal espinal y la consiguiente presión sobre las raíces nerviosas Spinal stenosis prevalence and association with symptoms: the Framingham Study. Por lo tanto, es fundamental realizar un diagnóstico adecuado para determinar la causa precisa del dolor y proporcionar un tratamiento eficaz.

La severidad de los síntomas de la ciatalgia puede variar dependiendo del grado de compresión o irritación del nervio ciático. En los casos más leves, el dolor puede ser intermitente y tolerable, permitiendo al paciente llevar una vida relativamente normal. Sin embargo, en casos más graves, el dolor puede ser constante y debilitante, impidiendo que el paciente realice actividades cotidianas simples, como caminar o sentarse. Además, la ciatalgia crónica puede estar acompañada de debilidad muscular en la pierna afectada, lo que puede resultar en una pérdida de funcionalidad a largo plazo si no se trata adecuadamente Sciatica.

Aunque el diagnóstico de la ciatalgia suele ser clínico, el uso de pruebas de imagen avanzadas ha mejorado significativamente la precisión del diagnóstico. La resonancia magnética (RM) es el estándar de oro para visualizar el compromiso estructural que puede estar causando la ciatalgia, ya que permite observar hernias discales, estenosis espinal y otras anomalías en la columna vertebral con gran detalle. Diagnostic accuracy of magnetic resonance imaging for lumbar disc herniation in patients with sciatica: a systematic review. En casos en los que la ciatalgia está causada por una hernia discal aguda, la RM puede revelar la extrusión del núcleo pulposo y su impacto sobre las raíces nerviosas. En los pacientes mayores con estenosis espinal, la RM puede mostrar el estrechamiento del canal espinal y el grado de compresión sobre las raíces nerviosas.

Además de las pruebas de imagen, los estudios electrodiagnósticos, como la electromiografía (EMG), pueden ser útiles para confirmar la afectación nerviosa y evaluar el grado de daño neurológico en casos complejos. Sciatica: review of epidemiological studies and prevalence estimates. Estos estudios permiten identificar si el dolor está relacionado con una disfunción nerviosa real o si se trata de un dolor referido desde otras estructuras. De este modo, la combinación de la evaluación clínica con estudios de imagen y pruebas electro diagnósticas ofrece un enfoque diagnóstico completo para la ciatalgia, lo que facilita la planificación de un tratamiento adecuado.

La ciatalgia es un síndrome doloroso complejo que afecta al nervio ciático y que puede deberse a una variedad de causas, siendo la hernia discal la más común. Su diagnóstico preciso depende de una evaluación clínica detallada, complementada con pruebas de imagen y estudios electrodiagnósticos cuando sea necesario. Dado que este trastorno afecta significativamente la calidad de vida de los pacientes, es fundamental que los profesionales de la salud, incluidos aquellos especializados en medicina natural y terapias complementarias, estén capacitados para identificar y tratar la ciatalgia de manera eficaz. Este conocimiento también es esencial para integrar tratamientos complementarios, como la fitoterapia, dentro del marco de la atención integral al paciente.

### ***Tratamiento convencional de la ciatalgia***

El tratamiento convencional de la ciatalgia está diseñado para aliviar el dolor, reducir la inflamación y mejorar la función neuromuscular, con el objetivo final de restaurar la movilidad y la calidad de vida del paciente. Las primeras líneas de tratamiento suelen incluir medidas conservadoras, como el uso de fármacos antiinflamatorios no esteroides (AINEs) y analgésicos. Los AINEs, como el ibuprofeno y el naproxeno, son comúnmente recetados debido a su capacidad para reducir la inflamación en la raíz nerviosa afectada, lo que ayuda a mitigar el dolor. Los analgésicos de acción rápida, como el paracetamol, se prescriben para el alivio inmediato del dolor, aunque su eficacia en casos de ciatalgia más severa puede ser limitada. Sin embargo, el uso prolongado de opioides puede generar dependencia y efectos secundarios indeseados, como la somnolencia y la fatiga. En casos más extremos de dolor agudo, los opioides pueden ser considerados, aunque su uso está restringido por las guías clínicas debido a los riesgos de adicción y sobredosis. Las guías actuales de tratamiento recomiendan que estos fármacos se utilicen con moderación y sólo en situaciones en las que otras intervenciones no han tenido éxito.

En pacientes que no responden adecuadamente a los AINEs y analgésicos simples, los médicos pueden recetar medicamentos más fuertes, como los relajantes musculares o incluso opioides en casos severos. Los relajantes musculares, como el diazepam o la ciclobenzaprina, son utilizados para tratar los espasmos musculares que a menudo acompañan a la ciatalgia. No obstante, el uso prolongado de estos medicamentos puede generar dependencia y efectos secundarios indeseados, como la somnolencia y la fatiga. En casos más extremos de dolor agudo, los opioides pueden ser considerados, aunque su uso está restringido por las guías clínicas debido a los riesgos de adicción y sobredosis. Las guías actuales de tratamiento recomiendan que estos fármacos se utilicen con moderación y sólo en situaciones en las que otras intervenciones no han tenido éxito.

Además del manejo farmacológico, la fisioterapia es uno de los pilares fundamentales en el tratamiento convencional de la ciatalgia. Los fisioterapeutas suelen implementar programas de ejercicios específicos que incluyen estiramientos, fortalecimiento muscular



y movilizaciones articulares para aliviar la presión sobre el nervio ciático Characteristics of patients with low back and leg pain seeking treatment in primary care: baseline results from the ATLAS cohort study. Un componente clave del tratamiento fisioterapéutico es la educación del paciente, donde se le enseña sobre las posturas y movimientos que deben evitarse para prevenir la irritación adicional del nervio. También se emplean técnicas como la terapia manual y las modalidades físicas, incluyendo el uso de calor, frío y estimulación eléctrica, como la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS) Disorders of peripheral nerves.

En los casos más graves de ciatalgia, cuando los tratamientos conservadores no logran resultados satisfactorios, se pueden considerar intervenciones quirúrgicas. La cirugía está indicada en pacientes con ciatalgia persistente, sobre todo si está asociada a déficits neurológicos progresivos o si afecta significativamente la calidad de vida del paciente Sciatica. La discectomía lumbar es el procedimiento quirúrgico más común para tratar la hernia de disco que comprime el nervio ciático. Este procedimiento implica la eliminación de la parte del disco que está ejerciendo presión sobre la raíz nerviosa. Los estudios han mostrado que la discectomía es altamente eficaz para aliviar el dolor en pacientes con ciatalgia grave, aunque como toda cirugía, conlleva riesgos Nonoperative treatment of lumbar spinal stenosis with neurogenic claudication: A systematic review.

Finalmente, es importante señalar que el tratamiento convencional de la ciatalgia ha demostrado ser eficaz en muchos casos, pero no está exento de limitaciones. El enfoque centrado en la farmacología y las intervenciones quirúrgicas, aunque efectivo para aliviar los síntomas en el corto plazo, no aborda necesariamente las causas subyacentes del problema. Además, el uso prolongado de fármacos, especialmente opioides y relajantes musculares, puede tener consecuencias adversas a largo plazo Opioids for low back pain. Por esta razón, cada vez más profesionales de la salud buscan combinar el tratamiento convencional con terapias complementarias, como la medicina natural y la fisioterapia integrativa, para proporcionar un enfoque más holístico y sostenible en el manejo de la ciatalgia.

### ***El abordaje de la ciatalgia desde la medicina natural***

El abordaje de la ciatalgia desde la medicina natural y terapias complementarias ha ganado popularidad en los últimos años debido a sus beneficios a largo plazo y su enfoque holístico del tratamiento. A diferencia de la medicina convencional, que generalmente se centra en el alivio sintomático, la medicina natural busca abordar las causas subyacentes del dolor ciático, mejorando no solo el bienestar físico, sino también el equilibrio general del cuerpo. Entre las intervenciones más comunes se encuentran la fitoterapia, la acupuntura, la quiropráctica y las terapias basadas en el movimiento, como el yoga y el tai chi. Estas terapias no solo ayudan a aliviar el dolor, sino que también promueven la curación natural del cuerpo al fortalecer los sistemas internos. Use of complementary and alternative therapies by patients with self-reported chronic back pain: a nationwide survey in Canada.

La fitoterapia, como una de las ramas principales de la medicina natural, es ampliamente utilizada para el manejo del dolor y la inflamación asociados con la ciatalgia. Hierbas como la cúrcuma (*Cúrcuma longa*), el jengibre (*Zingiber officinale*) y la garra del diablo (*Harpagophytum procumbens*) han mostrado propiedades antiinflamatorias que pueden reducir la inflamación de la raíz nerviosa y, en consecuencia, aliviar la presión sobre el nervio ciático. The Therapeutic Potential of Harpagophytum procumbens and Turnera subulata and Advances in Nutraceutical Delivery Systems in Neurodegenerative Diseases. En particular, la cúrcuma ha sido objeto de numerosos estudios debido a su compuesto activo, la curcumina, que posee potentes efectos antiinflamatorios y antioxidantes, comparables a los AINEs, pero sin los efectos secundarios asociados. Therapeutic roles of curcumin: lessons learned from clinical trials. El uso de estas plantas medicinales en infusiones, ungüentos o suplementos dietéticos permite un abordaje más natural y menos invasivo para el manejo de la ciatalgia.

Otra terapia natural muy efectiva para el tratamiento de la ciatalgia es la acupuntura, un enfoque derivado de la Medicina Tradicional China. Esta técnica consiste en la inserción de agujas finas en puntos específicos del cuerpo para equilibrar el flujo de energía o "qi". Según la teoría de la medicina tradicional china, el dolor ciático puede ser el resultado de

un desequilibrio energético que afecta el meridiano de la vejiga y el riñón, los cuales están relacionados con el bienestar de los nervios y los músculos. Estudios clínicos han demostrado que la acupuntura puede ser eficaz para reducir el dolor asociado con la ciatalgia, mejorando la circulación sanguínea y disminuyendo la inflamación en la zona afectada Systemic pharmacologic therapies for low back pain: a systematic review for an American College of Physicians clinical practice guideline. En algunos casos, la acupuntura se ha utilizado en combinación con Moxibustión, una técnica que utiliza la quema de hierbas medicinales, como la artemisa, sobre los puntos de acupuntura para potenciar los efectos curativos.

La quiropráctica es otra opción dentro del arsenal de la medicina natural para abordar la ciatalgia. Los ajustes quiroprácticos o manipulaciones espinales buscan restaurar la alineación adecuada de la columna vertebral y aliviar la compresión nerviosa, lo que resulta en un alivio casi inmediato del dolor en muchos pacientes Evidence-informed management of chronic low back pain with back schools, brief education, and fear-avoidance training. Aunque algunos críticos argumentan que esta técnica debe utilizarse con precaución, especialmente en casos graves de hernia discal, estudios han demostrado que la quiropráctica es eficaz y segura cuando se realiza por profesionales capacitados Evidence-Based Review of Manual Therapy Efficacy in Treatment of Chronic Musculoskeletal Pain. Además, este enfoque también puede complementarse con técnicas de masaje y estiramientos que promuevan la relajación de los músculos tensos y mejoren la movilidad general del paciente.

En el ámbito de las terapias basadas en el movimiento, el yoga y el Tai chi son intervenciones muy útiles para mejorar la flexibilidad y fortalecer los músculos que sostienen la columna vertebral. Estos enfoques no solo permiten reducir la presión sobre el nervio ciático, sino que también fomentan la conexión entre la mente y el cuerpo, lo que es esencial para una recuperación integral A randomized trial comparing yoga, stretching, and a self-care book for chronic low back pain. El yoga terapéutico, en particular, incluye posturas específicas que estiran y fortalecen los músculos de la parte baja de la espalda y las piernas, lo que ayuda a descomprimir el nervio ciático y reducir

el dolor Therapeutic application of Iyengar yoga for healing chronic low back pain. Por su parte, el Tai chi, con sus movimientos lentos y fluidos, promueve el equilibrio, la postura y la relajación, factores clave en la prevención de futuros episodios de ciatalgia.

Una de las ventajas más destacadas de la medicina natural es su capacidad para abordar no solo los síntomas físicos de la ciatalgia, sino también los factores emocionales y mentales que pueden contribuir al dolor crónico. Estrategias como la meditación y la terapia cognitivo-conductual han sido incorporadas a muchos planes de tratamiento natural para el manejo del dolor. Estas técnicas ayudan a los pacientes a desarrollar mecanismos de afrontamiento más efectivos y a reducir el estrés, que a menudo puede exacerbar la percepción del dolor Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain. De hecho, varios estudios han demostrado que la meditación mindfulness puede ser tan efectiva como los analgésicos en la reducción del dolor crónico, lo que la convierte en una herramienta poderosa en el tratamiento holístico de la ciatalgia.

Otra terapia natural que se ha implementado con éxito en el manejo de la ciatalgia es la terapia de calor y frío. El uso de compresas calientes o baños de contraste puede ayudar a reducir la inflamación y aumentar el flujo sanguíneo a las áreas afectadas, lo que acelera la curación Entrapment neuropathies: Challenging common beliefs with novel evidence. Mientras que el calor relaja los músculos y disminuye la rigidez, el frío adormece la zona y reduce la inflamación. Esta combinación ha sido utilizada en la medicina tradicional para tratar tanto dolores agudos como crónicos, y puede complementarse con aceites esenciales, como el de menta o eucalipto, que tienen propiedades antiinflamatorias y analgésicas Essential oils used in aromatherapy: A systemic review.

Es importante señalar que la medicina natural, al igual que la medicina convencional, debe ser adaptada a las necesidades individuales del paciente. Un enfoque personalizado, que combine varias de estas terapias complementarias, puede maximizar los beneficios del tratamiento y reducir el riesgo de efectos secundarios. Además, los

profesionales de la salud que practican la medicina natural deben trabajar en colaboración con otros especialistas médicos para asegurar un enfoque integral y seguro. En el caso de la ciatalgia, este enfoque multidisciplinario puede incluir desde fisioterapeutas y quiroprácticos hasta médicos y acupuntores.

Finalmente, el abordaje de la ciatalgia desde la medicina natural ofrece una alternativa prometedora a los tratamientos convencionales, especialmente para aquellos pacientes que buscan evitar los efectos secundarios de los fármacos o que no han respondido adecuadamente a las intervenciones quirúrgicas. Al integrar principios de la medicina natural con terapias complementarias, como la acupuntura, el yoga y la fitoterapia, se puede lograr un alivio significativo del dolor, una mejora en la calidad de vida y una recuperación más sostenible a largo plazo. The Therapeutic Potential of Harpagophytum procumbens and Turnera subulata and Advances in Nutraceutical Delivery Systems in Neurodegenerative Diseases.

### ***Integración de la medicina natural en la fisioterapia y rehabilitación***

La integración de la medicina natural en los servicios de fisioterapia y rehabilitación ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar los resultados clínicos en el tratamiento de la ciatalgia y otras afecciones musculoesqueléticas. Esta colaboración multidisciplinaria permite que los profesionales de la salud combinen técnicas naturales, como la fitoterapia y la acupuntura, con intervenciones tradicionales de fisioterapia, como el ejercicio terapéutico y la electroterapia, para ofrecer un enfoque más holístico y personalizado al paciente. Complementary medicine in orthopaedic and trauma surgery: a cross-sectional survey on usage and needs.. Los estudios han demostrado que el uso de tratamientos naturales puede reducir el tiempo de recuperación, mejorar la movilidad funcional y disminuir la necesidad de medicamentos farmacológicos, lo que contribuye a una rehabilitación más segura y eficiente.

Uno de los aspectos más beneficiosos de esta integración es que permite abordar tanto el dolor como la causa subyacente del problema. Por ejemplo, la acupuntura se puede utilizar en combinación con la fisioterapia para reducir la inflamación y el dolor, lo que

permite que el paciente participe más activamente en su programa de ejercicios. Además, el uso de plantas medicinales con propiedades antiinflamatorias y analgésicas, como la cúrcuma o la garra del diablo, puede complementarse con técnicas de estiramiento y fortalecimiento muscular, promoviendo la sanación natural del cuerpo y reduciendo el riesgo de recaídas Herbal medicine for low back pain: A Cochrane review.. Esta sinergia entre la medicina natural y la fisioterapia permite un abordaje más integral que puede ser especialmente útil en casos crónicos de ciatalgia.

Finalmente, la integración de la medicina natural y la fisioterapia no solo beneficia a los pacientes, sino que también fomenta una colaboración más estrecha entre diferentes disciplinas de la salud. Este enfoque interprofesional permite que los fisioterapeutas, médicos naturales y otros profesionales trabajen juntos para desarrollar planes de tratamiento individualizados y centrados en el paciente. La comunicación y el intercambio de conocimientos entre disciplinas pueden resultar en una atención más completa y coordinada, asegurando que se utilicen las mejores estrategias de ambas áreas para maximizar los resultados en el tratamiento de la ciatalgia A systematic review of complementary and alternative medicine in oncology: Psychological and physical effects of manipulative and body-based practices. Esta colaboración en el tratamiento integrativo refuerza el enfoque holístico del cuidado de la salud, que busca tratar no solo la enfermedad, sino a la persona en su totalidad.

## CONCLUSIONES

El abordaje de la ciatalgia mediante la medicina natural ofrece una alternativa complementaria y eficaz para el tratamiento de esta afección debilitante, proporcionando un enfoque integral que no solo busca el alivio del dolor, sino también la restauración del equilibrio del cuerpo. A lo largo de este ensayo, se ha explorado cómo diferentes terapias naturales, como la fitoterapia, la acupuntura, la quiropráctica y las terapias de movimiento, pueden ser incorporadas de manera efectiva en la rehabilitación física para mejorar los resultados clínicos y reducir la dependencia de tratamientos farmacológicos. Estas terapias no solo ayudan a tratar los síntomas inmediatos de la ciatalgia, sino que también abordan los factores subyacentes que pueden estar contribuyendo al dolor, como la inflamación y los desequilibrios musculoesqueléticos. Systemic pharmacologic therapies for low back pain: a systematic review for an American College of Physicians clinical practice guideline.

La integración de la medicina natural con la fitoterapia y la rehabilitación convencional representa un enfoque interdisciplinario que coloca al paciente en el centro del tratamiento, permitiendo que los profesionales de la salud trabajen juntos para crear planes de tratamiento personalizados y holísticos. Este enfoque no solo mejora la calidad de vida de los pacientes, sino que también reduce el riesgo de recurrencia del dolor, promoviendo una recuperación más completa y sostenida a largo plazo. Herbal medicine for low back pain: A Cochrane review. Además, al adoptar métodos menos invasivos y más centrados en el paciente, como la meditación y las técnicas de relajación, se puede abordar el aspecto emocional y mental del dolor crónico, lo que es clave para el éxito de cualquier tratamiento a largo plazo. Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain.

La medicina natural, cuando se combina con las terapias convencionales, representa una opción viable y segura para el tratamiento de la ciatalgia. Los beneficios observados en la reducción del dolor, la mejora de la movilidad y el fortalecimiento del bienestar general del paciente subrayan la importancia de adoptar un enfoque integrador en el tratamiento.

de esta afección. Aunque la medicina convencional sigue siendo fundamental, la medicina natural proporciona herramientas adicionales que, cuando se utilizan correctamente, pueden maximizar los resultados del tratamiento. Por lo tanto, el futuro del manejo de la ciatalgia debería considerar cada vez más la integración de estas dos ramas de la medicina para proporcionar un tratamiento más completo y equilibrado The Therapeutic Potential of Harpagophytum procumbens and Turnera subulata and Advances in Nutraceutical Delivery Systems in Neurodegenerative Diseases.



## BIBLIOGRAFÍA

- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611. <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007>
- Ammendolia, C., Stuber, K. J., de Bruin, L. K., Furlan, A. D., Kennedy, C. A., Rampersaud, Y. R., & Pennick, V. (2017). *Nonoperative treatment of lumbar spinal stenosis with neurogenic claudication: A systematic review*.
- Beaton, L. E., & Anson, B. J. (1938). *The relation of the sciatic nerve and its subdivisions to the piriformis muscle*.
- Bokarius, A. V., & Bokarius, V. (2010). *Evidence-based review of manual therapy efficacy in treatment of chronic musculoskeletal pain*.
- Brox, J. I., Storheim, K., Grotle, M., Tveito, T. H., Indahl, A., & Eriksen, H. R. (2008). *Evidence-informed management of chronic low back pain with back schools, brief education, and fear-avoidance training*.
- Bushnell, M. C., Čeko, M., & Low, L. A. (2013). *Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain*.
- Calcagni, N., Gana, K., & Quintard, B. (2019). *A systematic review of complementary and alternative medicine in oncology: Psychological and physical effects of manipulative and body-based practices*.
- Chou, R., Deyo, R., Friedly, J., Skelly, A., Hashimoto, R., Weimer, M., & Fu, R. (2017). *Systemic pharmacologic therapies for low back pain: A systematic review for an American College of Physicians clinical practice guideline*.
- Deyo, R. A., Von Korff, M., & Duhrkoop, D. (2014). *Opioids for low back pain*.
- Ernst, E. (2006). *The efficacy of herbal medicine: An overview*.

- Foltz, V., St Pierre, Y., Rozenberg, S., Rossignol, M., Bourgeois, P., Joseph, L., Adam, V., Penrod, J. R., Clarke, A. E., & Fautrel, B. (2005). *Use of complementary and alternative therapies by patients with self-reported chronic back pain: A nationwide survey in Canada.*
- Foster, N. E., Anema, J. R., Cherkin, D., Chou, R., Cohen, S. P., Gross, D. P., & Turner, J. A. (2018). *Prevention and treatment of low back pain: Evidence, challenges, and promising directions.*
- Gagnier, J. J., Oltean, H., van Tulder, M. W., Berman, B. M., Bombardier, C., & Robbins, C. B. (2016). *Herbal medicine for low back pain: A Cochrane review.*
- Gupta, S. C., Patchva, S., & Aggarwal, B. B. (2013). *Therapeutic roles of curcumin: Lessons learned from clinical trials.*
- Han, K., Cho, K. H., Han, C., Cui, S., Lin, L., Baek, H., & Kim, J. (2022). *The effectiveness and safety of acupuncture treatment on sciatica: A systematic review and meta-analysis.*
- Hoy, D., Bain, C., Williams, G., March, L., Brooks, P., Blyth, F., & Buchbinder, R. (2014). *A systematic review of the global prevalence of low back pain.*
- Júnior, A. C. V., Da Silva, M. B., Monteiro, S. S., & De Bittencourt Pasquali, M. A. (2024). *The therapeutic potential of Harpagophytum procumbens and Turnera subulata and advances in nutraceutical delivery systems in neurodegenerative diseases.*
- Kalichman, L., Cole, R., Kim, D. H., Li, L., Suri, P., Guermazi, A., & Hunter, D. J. (2009). *Spinal stenosis prevalence and association with symptoms: The Framingham study.*
- Kilper, A., Müller, A., Huber, R., Reimers, N., Schütz, L., & Lederer, A. (2020). *Complementary medicine in orthopaedic and trauma surgery: A cross-sectional survey on usage and needs.*

- Konstantinou, K., & Dunn, K. M. (2008). *Sciatica: Review of epidemiological studies and prevalence estimates*.
- Konstantinou, K., Dunn, K. M., Ogollah, R., Vogel, S., & Hay, E. M. (2015). *Characteristics of patients with low back and leg pain seeking treatment in primary care: Baseline results from the ATLAS cohort study*.
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Lumbalgia*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>
- Posadzki, P., Watson, L. K., Alotaibi, A., & Ernst, E. (2013). *Prevalence of use of complementary and alternative medicine (CAM) by patients/consumers in the UK: Systematic review of surveys*.
- Ropper, A. H., & Zafonte, R. D. (2015). *Sciatica*.
- Schmid, A. B., Fundaun, J., & Tampin, B. (2020). *Entrapment neuropathies: Challenging common beliefs with novel evidence*.
- Sherman, K. J., Cherkin, D. C., Wellman, R. D., Cook, A. J., Hawkes, R. J., Delaney, K., & Deyo, R. A. (2013). *A randomized trial comparing yoga, stretching, and a self-care book for chronic low back pain*.
- Shiri, R., Lallukka, T., Karppinen, J., & Viikari-Juntura, E. (2014). *Obesity as a risk factor for sciatica: A meta-analysis*.
- Staff, N. P., Windebank, A. J., & Zochodne, D. W. (2020). *Disorders of peripheral nerves*.
- Van Rijn, J. C., Klemetsö, N., Reitsma, J. B., Loogman, M. C., de Boer, M. R., & van Tulder, M. W. (2012). *Diagnostic accuracy of magnetic resonance imaging for lumbar disc herniation in patients with sciatica: A systematic review*.
- Van Tulder, M., Furlan, A., Gagnier, J., Deyo, R., Bombardier, C., Bouter, L., & Hoving, J. (2007). *Complementary and alternative therapies for low back pain*.

Vickers, A., Cronin, A. M., Maschino, A. C., Lewith, G., MacPherson, H., Foster, N. E., & Witt, C. M. (2012). *Acupuncture for chronic pain: Individual patient data meta-analysis*.

Williams, K., Steinberg, L., & Petronis, J. (2009). *Therapeutic application of Iyengar yoga for healing chronic low back pain*

## ANEXOS

### Compresas de hierba



### Cúrcuma



## Sauce blanco

