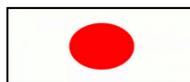




UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL JAPÓN-NICARAGUA



東洋医学

ESPECIALIDAD EN ACUPUNTURA

DOLOR LUMBAR

Autor:

Angela María Álvarez Guadamuz

Lic. en Psicología.

angelamariaalvarezguadamuz@gmail.com

Tutor:

Dr. Francisco Javier Toledo Cisneros

MSc. en Epidemiología

franciscojaviertoledocisneros@gmail.com

Managua Nicaragua, 14 de octubre del 2024

Contenido

INTRODUCCIÓN	3
DESARROLLO.....	5
CONCLUSIONES.....	10
BIBLIOGRAFÍA	11
ANEXOS	12

INTRODUCCIÓN

La columna vertebral es de suma importancia en nuestro cuerpo, es por eso que es la parte más sorprendente de la anatomía proporcionándole soporte estructural y equilibrio a fin de mantener una postura vertical permitiendo que haya una flexibilidad a la hora de realizar movimientos funcionales para el desarrollo de las actividades cotidianas, dispuesta en forma de S en vista lateral, por cuatro curvaturas fisiológicas; lordosis cervical, cifosis dorsal, lordosis lumbar y sacra.

Siendo la lumbalgia, un término para el dolor de espalda baja en la zona lumbar causado por un síndrome musculoesquelético, es decir trastornos relacionados con las vértebras lumbares, las estructuras y los tejidos blandos como: músculos, ligamentos, nervios y discos intervertebrales, se localiza en la región de la columna comprendida entre la región costal inferior y la región sacra.

Desde la Medicina Tradicional China el dolor lumbar puede tener como etiología las siguientes causas: El trabajo físico excesivo, ya sea en su labor, deportes o ejercicios, elevación excesiva de objetos, estos debilitan la parte posterior de dos maneras; física que tensiona los músculos de la espalda baja, y de manera energética, se debilita el Qi de Riñón, se basa en la teoría fundamental del equilibrio entre el yin y el yang, los cinco elementos básicos y la relación entre los seres humanos y la naturaleza.

Afectando factores patógenos externos que generalmente invaden primero los canales de conexión y posteriormente invaden los canales musculares. Si se trata solo los canales musculares que están invadidos, los principales síntomas son simplemente la rigidez y el dolor de los músculos sin manifestaciones internas tales como dolor de garganta, fiebre, etc.

La lumbalgia, se ha convertido en los últimos años en un problema de salud pública, haciendo parte de una de las 10 principales patologías de consulta médica y una de las causas más comunes de discapacidad, ausentismo laboral y restricción de la actividad en general, además, de asociarse a procesos depresivos y alteraciones en el sueño a nivel mundial.

Los ejercicios físicos caminar diario entre 30 a 45 minutos diarios como medida preventiva para la salud, evitar el sedentarismo, sentarse de manera que los pies se apoyen en el suelo, usar cojines y colchones firmes, practicar deportes de forma recreativa al trasladar objetos hacerlo de manera cerca del tronco colocando con precaución y cautela.

Aunque existe una gran variedad de tratamientos convencionales farmacológicos, no farmacológicos y procedimientos quirúrgicos utilizados para su tratamiento, la mayoría de los pacientes reportan sólo un alivio momentáneo; esto hace que la satisfacción de la mayoría de los pacientes con la efectividad de los tratamientos convencionales sea relativamente baja, y se ha sugerido la acupuntura como la terapéutica alternativa más conocida y segura para el tratamiento de la lumbalgia y en el manejo de otras enfermedades crónicas en el mundo.

El médico debe evaluar otros problemas como: circulatorios, respiratorias, enfermedades crónicas, gastrointestinales, evaluación tumoral, traumatismos, vasculares, endocrinas.

Es importante, las acciones preventivas, a través de la promoción y prevención en salud, promoviendo estilos de vidas saludables, teniendo en cuenta factores patógenos externos que generalmente invaden primero los canales de conexión y posteriormente invaden los canales musculares.

En cuanto a costos, los pacientes tratados con acupuntura y tratamiento convencional pueden ser hasta 7% menores que los costos de pacientes tratados con tratamiento convencional solamente, debido a la reducción de costos asociados a disminución de hospitalizaciones y menor consumo de medicamentos.

La columna vertebral lumbar, por poseer cuerpos vertebrales y discos intervertebrales mucho más bajos en relación con las otras regiones, hace que soporte mayor fuerza de presión, aunque sea la zona más estable, es la región que soporta el centro de la gravedad y el mayor peso que otras regiones, por tal razón el tratamiento debe ser preventivo, oportuno y de calidad.

DESARROLLO

La anatomía de la columna vertebral

Dentro de la anatomía de la columna vertebral (**GELIN AYALA, 2011**) en su estudio afirman que es de extrema importancia en nuestro cuerpo es por eso la parte más sorprendente de la anatomía, proporcionándole soporte estructural y equilibrio, a fin de mantener una postura vertical permitiendo que haya flexibilidad a la hora de realizar movimientos funcionales para el desarrollo de las actividades cotidianas.

Está dispuesta en forma de S en vista lateral por 4 curvatura fisiológicas: el dorso cervical, cifosis dorsal, lordosis lumbar y sacra.

De igual manera existen 5 vertebras en la zona lumbar (L1 a L5)

La lumbalgia o lumbago es un término para el dolor de espalda baja en la región vertebral. No es una enfermedad ni un diagnóstico, sino un síntoma que puede ser secundario a la patología de muy diversa etiología y gravedad. El 90% de las lumbalgias responden a una alteración mecánica de las estructuras vertebrales y la mayoría de carácter inespecífico.

Factores que influyen en el desarrollo de la lumbalgia.

Enfermedad fisioterapeuta, docentes, ordenanzas, actividades repetitivas del tronco, levantamiento de objetos pesados conducir, vibración, amas de casa.

Factores psicológicos: estrés, ansiedad, depresión, histeria, etc.

Síntomas: Dolor en la zona lumbar, dolor constante, intermitente con radiación a las nalgas, dolor intenso al ponerse de pies y caminar, espasmos musculares en la zona lumbar.

Clasificación

Dolor lumbar de característica mecánica. Aquel dolor que aumenta con la movilización y disminuye con el reposo, y entre cuyas causas se encuentran la sobrecarga funcionales y posturales.

Dolor lumbar de características no mecánicas, caracterizado por un dolor que no disminuye con el reposo e incluso aparece o empeora durante el sueño.

Existe otra clasificación basada en el tiempo de evolución del dolor: lumbalgia aguda, caracterizada por dolor de elevada intensidad, de presentación brusca tras esfuerzos intensos, sobrecarga o traumatismo de características mecánicas, que se acompaña de importante contractura paravertebral, lo que conlleva limitación de la movilidad y que hace adoptar posturas antálgicas. Su duración es inferior a las dos semanas: lumbalgia subaguda y lumbalgia crónica.

Dentro **(RIOS, 2017)** en su estudio por la efectividad de acupuntura como tratamiento de la lumbalgia nos indica que es un término para el dolor de espalda baja, en la zona lumbar, causado por un síndrome musculoesquelético; es decir, trastornos relacionados con las vértebras lumbares y las estructuras y tejidos blandos, como músculos, ligamentos, nervios y discos intervertebrales.

Se localiza en la región de la columna vertebral, comprendida entre la región costal inferior y la región sacra. La columna vertebral lumbar, por poseer cuerpos vertebrales y discos intervertebrales mucho más bajos en relación con las otras regiones, hace que soporte mayor fuerza de presión, aunque sea la zona más estable. Si consideramos que es también la región que soporta el centro de la gravedad, podríamos entender por qué la gran mayoría de afectaciones dolorosas se presentan en esta región.

Una buena anamnesis y una correcta exploración clínica son imprescindibles para evaluar correctamente el dolor cervical y de espalda.

Con demasiada frecuencia se comete la imprudencia de confiar en la interpretación a partir del examen radiológico y, en los últimos años, de otras técnicas de diagnóstico por la imagen. Con ello, se olvidan tres hechos cuestionables:

- A) Origen del dolor.
- B) Trastornos de la columna que no se detectan en la imagen.
- C) Alteraciones radiológicas que son asintomáticas.

La Medicina Tradicional China se basa en la teoría fundamental del equilibrio entre el yin y el yang, los cinco elementos básicos, y la relación entre los seres humanos y la naturaleza.

Esta medicina ha sido utilizada para tratar diferentes enfermedades en china e incluso en todo el este de Asia durante más de 2000 años, y todavía sigue siendo la primera opción de tratamiento para muchas personas.

Según (**CENTRO DRA.LU, 2024**) la Medicina Tradicional China y origen del dolor lumbar se relaciona con los riñones que residen en la región lumbar de modo que un desgaste excesivo de la zona lumbar tiene como consecuencia una insuficiencia de energía y un déficit de yin y yang en los riñones.

El viento frío húmedo agrede a su vez a los meridianos conectados a la región lumbar produciendo así un estancamiento de la energía y sangre que los bloquea aumentando el dolor lumbar.

La insuficiencia se grava más cuando hay aumento y sobre carga en la actividad física, ocasionando debilidad en las piernas y molestias en los talones, observando manos frías.

Los ejercicios físicos caminar diario entre 30 a 45 minutos diarios como medida preventiva para la salud, evitar el sedentarismo, sentarse de manera que los pies se apoyen en el suelo, usar cojines y colchones firmes, practicar deportes de forma recreativa al trasladar objetos hacerlo de manera cerca del tronco colocando con precaución y cautela.

En el 95% de los casos de dolor lumbar no se identifican desde el punto de vista clínico por tanto se clasifican como inespecífico, se trata de dolencia común en centros de atención primaria y de primeras causas de ausencia laboral, se debe acudir a las unidades de salud al inicio de los síntomas, pueden desarrollarse otros

síntomas como insomnios, pérdida de peso, astenia, fiebre, micción difícil, disfunciones sexuales.

El médico debe evaluar otros problemas como: circulatorios, respiratorias, enfermedades crónicas, gastrointestinales, evaluación tumoral, traumatismos, vasculares, endocrinas.

Es importante, las acciones preventivas, a través de la promoción y prevención en salud, promoviendo estilos de vidas saludables.

Según el estudio de **(RODRIGUEZ, 2016-2017)** El concepto de meridiano se refiere a la existencia de unos canales energéticos por los que circula de manera constante la energía o Qi. Los meridianos principales tienen un recorrido interno y otro externo, que se comunican unos con otros y permiten un estado de equilibrio en que la energía fluya de manera constante durante todo el día. Para cada canal principal corresponde una red de canales secundarios.

Factores patógenos externos generalmente invaden primero los canales de conexión y posteriormente invaden los canales musculares. Si se trata solo los canales musculares que están invadidos, los principales síntomas son simplemente la rigidez y el dolor de los músculos sin manifestaciones internas tales como dolor de garganta, fiebre, etc. El principal síntoma de la de la invasión de los canales de conexión por factores patógenos externos es el dolor de las articulaciones.

Desde la Medicina Tradicional China el dolor lumbar puede tener como etiología las siguientes: El trabajo físico excesivo, ya sea en su labor, deportes o ejercicios. Elevación excesiva de objetos debilita la parte posterior de dos maneras; física que tensiona los músculos de la espalda baja, y de manera energética, se debilita el Qi de Riñón.

Los principales patrones que se encuentran en el dolor lumbar son: invasión de frío y la humedad, estancamiento de Qi y sangre, deficiencia de Riñón.

Cada uno de estos patrones presenta un dolor característico que los diferencia entre ellos.

1) Frío-humedad: el dolor de la región lumbar ocurre, por lo general, después de coger viento frío y humedad. Los patógenos tienen manifestaciones clínicas de dolor y pesadez en la región dorso-lumbar, limitación de la extensión y flexión de la región lumbar debido a la contractura de los músculos. El dolor puede irradiarse hacia los glúteos y miembros inferiores; la zona afectada está fría, y el dolor se agrava con el tiempo lluvioso y nublado y no se alivia con el reposo en cama.

2) Deficiencia de Qi de riñón: el dolor es de aparición lenta; es ligero pero persistente, con laxitud y debilidad de la región lumbar y de las rodillas. Después de un esfuerzo o fatiga, se alivia con el reposo en cama.

3) Estancamiento de Qi y Xue en la región lumbar: debido a esguince o contusión: el paciente tiene una historia de dolor en la región lumbar, con manifestaciones clínicas de rigidez y dolor fijo, que se agrava con la compresión y los movimientos del cuerpo.

(LINA MONTES GUARNIZO, 2012) consideran que existe otra clasificación basada en el tiempo de evolución del dolor: lumbalgia aguda, caracterizada por dolor de elevada intensidad, de presentación brusca tras esfuerzos intensos, sobrecarga o traumatismo de características mecánicas, que se acompaña de importante contractura paravertebral, lo que conlleva limitación de la movilidad y que hace adoptar posturas antálgicas. Su duración es inferior a las dos semanas: lumbalgia subaguda y lumbalgia crónica.

En un estudio realizado por **(NATALI CORTEZ, 2022)** Describen que se aplica tratamiento con acupuntura sobre VB 34 yanglinguan y V 60 kun lun y la técnica neuro dinamia sobre síntomas de lumbalgia, manipulando el tratamiento con agujas de acupuntura de acero inoxidable con aplicación manual y con inserción perpendicular manipulando la técnica trepidación esto provoco en el paciente la disminución del dolor la cual permitió mayor funcionalidad para realizar actividades del ámbito cotidiano.

CONCLUSIONES

1. La columna vertebral es de suma importancia, la cual proporciona soporte estructural y equilibrio manteniendo una postura vertical permitiendo una flexibilidad al realizar movimientos funcionales para el desarrollo de actividades cotidianas.
2. La lumbalgia es un término para el dolor de espalda baja, en la zona lumbar, y que una buena anamnesis y una correcta exploración clínica ayudaran a evaluar el dolor cervical o de espalda.
3. Los Factores Patógenos como frío y humedad agreden a los meridianos conectados a la región lumbar produciendo así un estancamiento de la energía afectando el riñón. Los ejercicios físicos recomendados son indispensables en el tratamiento y prevención de los problemas lumbares.
4. Los principales patrones que se encuentran en el dolor lumbar son: invasión de frío y la humedad, estancamiento de Qi y sangre, deficiencia de Riñón.
5. La acupuntura con aguja de acero inoxidable con aplicación manual y con inserción perpendicular provoca en el paciente la disminución del dolor permitiendo mayor funcionalidad para realizar actividades del ámbito cotidiano.

BIBLIOGRAFÍA

- Ávila Ayala, G. M. (2011). *Comparación de la evolución de pacientes con diagnóstico de lumbalgia tratados con laserterapia y otros pacientes atendidos con ultrasonido que laboran en la Facultad Multidisciplinaria Oriental en el periodo de julio a septiembre de 2011* [Tesis de licenciatura, Universidad de El Salvador]. Repositorio UES. <https://oldri.ues.edu.sv/id/eprint/19260/>
- Centro Dra. Lu. (2024). *Acupuntura para lumbalgia y el dolor de espalda*. Centro Dra. Lu. <https://centrodoctoralu.com/tecnicas-digitopuntura-para-aliviar-cervicalgia-lumbalgia/>
- Cortés López, N., Ocaña de Jesús, Y. M., Nava Castro, K. B., Gutiérrez Ramos, Y. M., & Avendaño Espina, R. A. (2023). *Efecto de la acupuntura y neurodinamia sobre lumbalgia por home office: Estudio de caso 2022*. **Revista Internacional de Acupuntura**, **17**(2), 100249. <https://doi.org/10.1016/j.acu.2023.100249>
- Montes-Guarnizo, L.-A., Valenzuela-Arias, M. J., & Trujillo-Díaz, J. (2016, 25 de agosto). *Efectividad del tratamiento de lumbalgia con acupuntura* [Tesis de maestría, Universidad del Rosario]. Repositorio EdocUR. https://doi.org/10.48713/10336_12388
- Sánchez Rodríguez, C. (2018, enero 25). *Efectividad de la acupuntura en el tratamiento de la lumbalgia crónica inespecífica en comparación con el tratamiento farmacológico* [Trabajo de fin de grado, Universitat de les Illes Balears]. Repositorio UIB. <http://hdl.handle.net/11201/4373>
- Vela Ríos, M. C. (2017). *Efectividad de la acupuntura en el tratamiento de la lumbalgia en pacientes del Hospital II Tarapoto–ESSALUD. Julio–noviembre 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Martín]. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/916079/efectividad-de-la-acupuntura-en-el-tratamiento-de-la-lumbalgia-QBydDQ4.pdf>

ANEXOS



