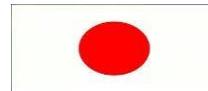




**UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL
JAPÓN-NICARAGUA**



東洋医学

ESPECIALIDAD EN ACUPUNTURA 2024-2025

**MANEJO DE PACIENTES CON SÍNTOMAS DE LUMBALGIA EN LAS
EDADES DE 20-45 AÑOS EN EL CENTRO DE SALUD JULIO
MARTÍNEZ OBANDO DE TELPANECA DEL 1 DE ENERO AL 30 DE
JUNIO DEL 2024**

Autor:

Lic. Bielka Guisell Padilla Monzón

bielkapadilla96@gmail.com

Tutor:

Dr. Francisco Javier Toledo Cisneros

MSc. en Epidemiología

franciscojaviertoledocisneros@gmail.com

Telpaneca, Madriz, Nicaragua, 12 de octubre del 2024

Contenido

| | |
|-------------------|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 3 |
| DESARROLLO | 5 |
| CONCLUSIONES..... | 9 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 10 |
| ANEXOS | 11 |

INTRODUCCIÓN

La lumbalgia es una de las principales causas de consulta médica en todo el mundo, afectando a una gran proporción de la población activa, particularmente a personas en edades productivas entre los 20 y 45 años. Este dolor, que afecta la región lumbar, puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de los pacientes, limitando sus actividades diarias, su rendimiento laboral y su bienestar general. Las estadísticas muestran que más del 80% de las personas experimentarán al menos un episodio de lumbalgia a lo largo de su vida, siendo esta una condición tanto aguda como crónica que requiere un manejo adecuado para prevenir su progresión y las recaídas.

En el contexto del manejo de la lumbalgia, la anamnesis y el examen físico exhaustivo son herramientas esenciales para identificar posibles causas subyacentes y descartar las denominadas “banderas rojas”, que pueden indicar la presencia de condiciones más graves. Sin embargo, en la mayoría de los casos, la lumbalgia es de tipo mecánico, es decir, relacionada con alteraciones posturales, sobreesfuerzo o movimientos inadecuados, sin una causa específica fácilmente identificable. Este tipo de dolor, conocido como lumbalgia mecánica, es responsable del 90% de los casos, lo que plantea la necesidad de un enfoque terapéutico dirigido principalmente a la reducción del dolor y la mejora de la calidad de vida del paciente.

El manejo de los pacientes con síntomas de lumbalgia en las edades de 20 a 45 años se centra en intervenciones tanto médicas como no farmacológicas, con el objetivo de reducir la cronicidad del dolor y minimizar los costos asociados al uso excesivo de servicios de salud. Es de vital importancia implementar estrategias que promuevan la actividad física y eviten el reposo prolongado en cama, ya que la inactividad puede agravar la condición y prolongar los síntomas. En este sentido, se recomienda que los pacientes realicen ejercicios de fortalecimiento y estiramiento en el hogar, sigan las indicaciones médicas respecto a la medicación, y adopten un estilo de vida saludable que incluya una adecuada alimentación y una rutina de actividad física constante.

El papel del médico es crucial no solo para brindar alivio en los episodios agudos de lumbalgia, sino también para prevenir que la condición se vuelva crónica. Al educar al

paciente sobre la importancia de mantenerse activo y evitar hábitos sedentarios, se busca reducir el riesgo de futuras recaídas. Además, es necesario identificar y tratar las "banderas amarillas", que son factores psicosociales que pueden perpetuar el dolor y dificultar el proceso de recuperación. La prevención de la lumbalgia crónica debe enfocarse en la reducción del estrés, la mejora de la ergonomía en el lugar de trabajo, y la promoción de un estilo de vida activo.

Este ensayo tiene como objetivo analizar el manejo de la lumbalgia en pacientes entre los 20 y 45 años en el Centro de Salud Julio Martínez Obando de Telpaneca, durante el período comprendido entre el 1 de enero y el 30 de junio de 2024. Se explorarán las estrategias de manejo más efectivas, destacando la importancia de la intervención oportuna para evitar la progresión a lumbalgia crónica, así como las recomendaciones terapéuticas que han demostrado ser más eficaces en esta población.

DESARROLLO

La lumbalgia es una condición que puede estar influenciada por múltiples factores, incluyendo la edad, el estilo de vida, la ocupación y los hábitos posturales. En personas jóvenes y adultas entre 20 y 45 años, el dolor lumbar suele estar asociado a actividades laborales que requieren esfuerzos físicos repetitivos, largas horas en posiciones estáticas o incluso al sedentarismo derivado del trabajo de oficina. A pesar de que la mayoría de los casos de lumbalgia son de tipo mecánico, no deben descartarse otras etiologías en función de la evolución del dolor y los factores de riesgo presentes en cada paciente.

En el manejo de estos pacientes, el enfoque terapéutico inicial debe centrarse en aliviar el dolor y mejorar la funcionalidad. El tratamiento farmacológico incluye el uso de analgésicos como paracetamol o antiinflamatorios no esteroideos (AINEs), que son efectivos para controlar el dolor en fases agudas. En casos más graves, o cuando los pacientes no responden adecuadamente a estos fármacos, pueden considerarse tratamientos alternativos como la terapia con corticoides o relajantes musculares. Sin embargo, el uso prolongado de medicamentos debe evitarse para prevenir efectos adversos y dependencia.

Además del tratamiento farmacológico, la terapia física juega un rol determinante en el manejo de la lumbalgia. Diversos estudios han demostrado que la actividad física supervisada es clave para mejorar la movilidad y reducir el dolor en pacientes con lumbalgia mecánica. Los ejercicios de fortalecimiento muscular, centrados en la musculatura del core (zona abdominal y lumbar), han mostrado ser particularmente efectivos para estabilizar la columna vertebral y prevenir la recurrencia del dolor. Estos programas de ejercicio deben adaptarse a cada paciente, considerando su nivel de actividad previo, el estado físico general y las preferencias personales.

La fisioterapia también puede incluir técnicas como la terapia manual, donde se realizan maniobras de movilización y manipulación de los tejidos blandos y las articulaciones para mejorar la movilidad y aliviar el dolor. En los casos más complejos, la combinación de técnicas de fisioterapia con programas de reentrenamiento postural y ergonómico es una intervención recomendada para mejorar la funcionalidad del

paciente en sus actividades diarias y laborales.

La ergonomía desempeña un papel crucial en la prevención y manejo de la lumbalgia en pacientes de 20 a 45 años, especialmente aquellos que trabajan en entornos de oficina o realizan tareas físicas repetitivas. La modificación del entorno laboral, como el ajuste adecuado de las sillas, escritorios y herramientas de trabajo, puede reducir la carga sobre la columna lumbar y disminuir el riesgo de lesiones. Asimismo, es importante fomentar pausas activas durante la jornada laboral, en las cuales los trabajadores realicen ejercicios de estiramiento y relajación muscular para evitar la sobrecarga postural prolongada.

Otro factor importante a considerar en el manejo de la lumbalgia es el componente psicosocial. Las "banderas amarillas", que incluyen factores como el miedo al movimiento (kinesiofobia), la depresión, la ansiedad y las creencias erróneas sobre el dolor, pueden influir negativamente en la recuperación de los pacientes. Estos factores deben ser identificados y abordados por el equipo médico, ya que pueden contribuir a la cronificación del dolor si no se tratan de manera oportuna. Los programas de rehabilitación que incluyen intervenciones cognitivo-conductuales han demostrado ser eficaces para reducir el impacto de estos factores y mejorar los resultados del tratamiento.

El manejo de la lumbalgia también puede beneficiarse de terapias complementarias como la acupuntura, la quiropraxia y el yoga, que han mostrado efectos positivos en la reducción del dolor y la mejora de la calidad de vida de los pacientes. Aunque la evidencia científica sobre estas terapias aún está en desarrollo, muchos pacientes informan una mejora en sus síntomas cuando se combinan con tratamientos convencionales. Por lo tanto, es importante mantener una mente abierta hacia enfoques integrativos que puedan complementar el tratamiento médico estándar. La prevención de la progresión de la lumbalgia aguda a crónica es uno de los objetivos más importantes en el manejo de esta condición. Para lograrlo, es esencial evitar el reposo prolongado en cama y promover la actividad física controlada desde las primeras etapas del tratamiento. Numerosos estudios han demostrado que el reposo absoluto puede ser perjudicial para los pacientes con lumbalgia, ya que contribuye a la rigidez

muscular, articular y puede perpetuar la sensación de dolor. En lugar de esto, se recomienda que los pacientes se mantengan lo más activos posible dentro de los límites de su dolor, realizando actividades que no empeoren sus síntomas.

Otro aspecto fundamental en el manejo de la lumbalgia es la importancia de mantener a los pacientes informados y empoderados sobre su condición. La educación del paciente es una herramienta poderosa para reducir el miedo al movimiento y la dependencia de los medicamentos. Informar al paciente sobre la naturaleza de su dolor, los factores que contribuyen a su aparición y las estrategias de autocuidado, pueden tener un impacto positivo en su recuperación. Los pacientes que comprenden su condición tienden a estar más comprometidos con su tratamiento y son menos propensos a desarrollar dolor crónico.

Es importante destacar que la lumbalgia no es una afección que pueda manejarse de forma aislada, sino que requiere un enfoque multidisciplinario para optimizar los resultados. En muchos casos, es necesario contar con la colaboración de fisioterapeutas, médicos especialistas en dolor, psicólogos y otros profesionales de la salud. Este enfoque integral permite abordar los diferentes aspectos del dolor lumbar, tanto físicos como emocionales y brinda a los pacientes una atención más completa y personalizada.

En el grupo de pacientes de 20 a 45 años que se atienden en el Centro de Salud Julio Martínez Obando de Telpaneca, se ha implementado un protocolo de manejo que combina el tratamiento farmacológico con intervenciones de fisioterapia y educación para la salud. Este enfoque ha mostrado resultados favorables, con una reducción significativa en la intensidad del dolor y una mejora en la funcionalidad de los pacientes. El uso de programas de ejercicio adaptados a las necesidades individuales de los pacientes ha sido un componente clave en este protocolo, promoviendo no solo el alivio del dolor sino también la prevención de futuras recaídas.

En cuanto a la intervención temprana, se ha observado que los pacientes que inician el tratamiento dentro de las primeras semanas desde la aparición del dolor tienen una mejor evolución en comparación con aquellos que retrasan su atención médica. Esto subraya la importancia de la detección precoz y el inicio oportuno de las intervenciones

terapéuticas para evitar la cronificación del dolor lumbar. La capacidad de identificar rápidamente los signos de alerta y las "banderas rojas" es crucial para descartar condiciones más graves que puedan estar causando el dolor.

Un reto común en el manejo de la lumbalgia es el sobreuso de pruebas diagnósticas, como las radiografías y las resonancias magnéticas. En la mayoría de los casos de lumbalgia mecánica, estas pruebas no son necesarias en las primeras etapas, ya que los hallazgos radiológicos no suelen correlacionarse con la gravedad del dolor. Las guías clínicas recomiendan que las pruebas de imagen solo se utilicen cuando existen sospechas de patologías más serias, como fracturas, infecciones o tumores, que son raras, pero deben descartarse en presencia de "banderas rojas". Evitar las pruebas innecesarias no solo reduce los costos asociados a la atención de la lumbalgia, sino que también evita que los pacientes sean sometidos a procedimientos invasivos o tratamientos no indicados.

En resumen, el manejo de la lumbalgia en pacientes entre los 20 y 45 años requiere un enfoque que combine el tratamiento médico con intervenciones no farmacológicas, como el ejercicio, la educación y la fisioterapia. La detección temprana, la promoción de la actividad física y la prevención de la cronificación del dolor son pilares esenciales para lograr mejores resultados en estos pacientes. Además, es fundamental evitar la medicalización excesiva y el uso innecesario de pruebas diagnósticas, enfocando los recursos en intervenciones que promuevan la recuperación activa y la funcionalidad a largo plazo.

CONCLUSIONES

En resumen, la lumbalgia es una afección común que afecta a una gran parte de la población entre los 20 y 45 años. Su manejo requiere de un enfoque integral y multidisciplinario que abarque tanto el tratamiento del dolor como la prevención de futuras recurrencias.

La terapia física, combinada con intervenciones educativas y psicológicas, ha demostrado ser una estrategia eficaz para mejorar la calidad de vida de los pacientes y prevenir la cronificación del dolor. Además, la identificación oportuna de banderas rojas y amarillas es fundamental para garantizar que los pacientes reciban el tratamiento adecuado y evitar complicaciones mayores.

En el Centro de Salud Julio Martínez Obando, el enfoque integral implementado ha mostrado resultados positivos en la población atendida, reduciendo el impacto de la lumbalgia en su calidad de vida y fomentando la autonomía de los pacientes en el manejo de su dolor.

La clave para el éxito en el tratamiento de la lumbalgia radica en la combinación de terapias que aborden tanto los aspectos físicos como los psicosociales del dolor, promoviendo la actividad física, la educación y el apoyo emocional. A través de este enfoque, es posible no solo tratar el dolor, sino también prevenir su recurrencia y mejorar el bienestar general de los pacientes a largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar López, A. M. (2023). *Ventajas del tratamiento con acupuntura en el dolor lumbar* [Artículo de trabajo, UMO JN/IMNTC]. Repositorio UMO JN/IMNTC. <https://repositorio.umo.jn.edu.ni/id/eprint/65/>
- Collazo Chao, E. (2009). *Efectividad de la acupuntura en el alivio del dolor refractario al tratamiento farmacológico convencional*. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 16(2), 79–86. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-80462009000200002&script=sci_arttext
- Pérez Cordeiro, A., Justo Cousiño, L. A., González González, Y., Alonso Calvete, A., & Da Cuña Carrera, I. (2023). *Efectos de la terapia con ventosas en pacientes con dolor lumbar*. *Revista Española de Fisioterapia y Rehabilitación*, 2023(1). Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S3020-11602023000100006&script=sci_arttext
- Rueda Quintanilla, B. F., Daza Vargas, D. N., & Bonilla Escobar, R. (2023). *Revisión sistemática: Análisis de la eficacia en la aplicación de acupuntura en lumbalgia crónica*. *Universidad-Ciencia-&-Sociedad*, 24(2), 77–83. <https://universidad-ciencia-y-sociedad.com/ucs/index.php/ucs/article/view/114/95>
- 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 – Tarapoto]. Biblioteca Virtual en Salud. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/916079/efectividad-de-la-acupuntura-en-el-tratamiento-de-la-lumbalgia-_QBydDQ4.pdf

ANEXOS



