

# Uso de estudios de imágenes para el dolor de espalda baja



El dolor de espalda baja (Low Back Pain; LBP) es una de las principales causas de discapacidad en Estados Unidos, pues más del 80% de los estadounidenses lo padecen en algún momento de su vida. A menudo se usan pruebas de imágenes para diagnosticar la gravedad del dolor de espalda baja, pero en los casos en que no se sospecha ninguna enfermedad que lo cause, evitar esas pruebas puede reducir la exposición innecesaria a la radiación y ayudar a disminuir los costos de la atención de la salud.<sup>1</sup>

## ¿Sabía que?

- Las radiografías, resonancias magnéticas y tomografías computarizadas a menudo se usan para determinar qué tan grave es un problema.
- Los médicos recomiendan evitar los estudios por imágenes extensos para el dolor de espalda a menos que haya signos o síntomas graves de que algo anda mal, como entumecimiento o debilidad en las piernas. Hacerse demasiadas pruebas de imágenes puede exponerle innecesariamente a la radiación, pruebas invasivas y hasta ocasionar infecciones.
- Por lo general, el dolor de espalda mejora en alrededor de un mes y la gente puede controlarse el dolor con técnicas sencillas.

## Técnicas de autoayuda:

- Consulte a su proveedor.
- Evite el reposo en cama, levantar objetos pesados, girarse y agacharse.
- Use calor y hielo.
- Use analgésicos no narcóticos.
- Permanezca activo o activa.
- Evite los opioides para tratar el dolor de espalda baja o común.
- Si su médico lo aprueba, pruebe a caminar sin esforzarse y terapias de cuidados complementarios, como masajes y/o fisioterapia.



<sup>1</sup><https://www.iha.org/previous-initiatives/low-back-pain/>