

Osteoartritis de la columna lumbar

Hasta un 80% de las personas experimentan dolor lumbar en algún momento. La **osteoartritis**, una causa común de dolor lumbar, implica el desgaste del **cartilago** (tejido que cubre las superficies articulares de los extremos óseos). El número de *JAMA* del 7 de julio de 2010 incluye un artículo que muestra que la glucosamina no es efectiva para tratar la osteoartritis de la columna.

PATOLOGÍA

Las articulaciones normales se mueven fácilmente porque el cartilago sano protege los huesos cuando se mueven uno contra otro. En la osteoartritis de columna, el cartilago que recubre las articulaciones facetarias (articulaciones vertebrales) se desgasta, lo que permite que los huesos rocen uno contra otro. Se forman **osteofitos** (pequeños crecimientos óseos que también se conocen como espolones) en las articulaciones facetarias y alrededor de las vértebras como intento por restaurar la estabilidad de la articulación. Gradualmente, la columna se pone rígida y pierde flexibilidad. Los osteofitos a veces aumentan de tamaño lo suficiente para causar estrechamiento del canal o el foramen medular, lo que irrita o atrapa los nervios que pasan a través de ellos (estenosis vertebral y estenosis del foramen). La estenosis, si bien está relacionada con la osteoartritis, es una afección médica diferente. La osteoartritis también puede confundirse con **enfermedad degenerativa de los discos**, un deterioro gradual de los discos que se encuentran entre las vértebras, pero ésta es una afección médica diferente.

La osteoartritis ocurre a medida que la persona envejece, pero no es el resultado directo del envejecimiento. Puede ser el resultado de uso repetitivo, estrés mecánico importante, lesión, infección articular, obesidad, daño ligamentario, problemas hormonales, embarazo, y otras afecciones. La herencia también juega un papel.

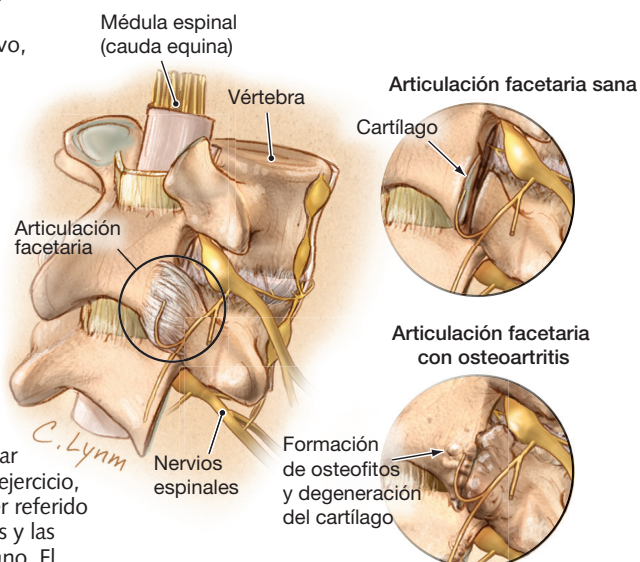
SÍNTOMAS

Los síntomas consisten en dolor y rigidez que aumentan gradualmente. Inicialmente, el dolor y la rigidez ocurren tras períodos de inactividad. Posteriormente, el dolor empeora con la actividad física y permanecer sentado en forma prolongada.

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

El tratamiento adecuado del dolor de espalda depende de la causa. Para diagnosticar la causa de su dolor de espalda, su médico recopilará sus antecedentes médicos, le hará un examen físico y, posiblemente, le solicite radiografías u otros estudios con imágenes de la columna. El tratamiento está dirigido al manejo del dolor, a mantener la movilidad articular, y a retrasar la progresión. Se debe desarrollar un plan de tratamiento, que podría incluir ejercicio, medicamentos y medidas para proteger las articulaciones. También puede ser referido a un **reumatólogo** (médico que se especializa en enfermedades de los huesos y las articulaciones), un fisioterapeuta, un médico especialista en dolor, o un cirujano. El tratamiento de la osteoartritis de la columna lumbar incluye:

- Educación: la mejor manera de evitar los problemas de espalda es conociendo sus causas
- El ejercicio de bajo impacto (caminar, andar en bicicleta, nadar) mejora la fuerza y la flexibilidad musculares, lo que ayuda a brindar soporte a la columna. Se recomienda un programa con aumento gradual.
- Descansar durante la inflamación activa
- Calor y frío para reducir la inflamación
- Apoyo adecuado para la espalda (colchón firme, silla con apoyo)
- Control del peso
- Tratamiento complementario (como acupuntura o masajes) además del tratamiento estándar
- Analgésicos (como acetaminofeno, aspirina y otros fármacos antiinflamatorios no esteroideos), cremas tópicas y opioides (como la codeína)
- Inyecciones en el **espacio epidural** (espacio angosto entre las membranas que cubren la médula espinal y la pared del canal medular), en las articulaciones facetarias, o para bloquear nervios espinales específicos
- Cirugía (como fusión de las vértebras afectadas, realineamiento vertebral o implante de discos)



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Institutos Nacionales de la Salud www.nlm.nih.gov/medlineplus/osteoarthritis.html
- Arthritis Foundation (Fundación de la Artritis) www.arthritis.org

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el paciente de *JAMA* anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el paciente) del sitio web de *JAMA* en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español.

Fuentes: National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud), Arthritis Foundation (Fundación de la Artritis)

Huan J. Chang, MD, MPH, Writer

Cassio Lynn, MA, Illustrator

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de *JAMA* es un servicio al público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.

JAMA
COPIA PARA
SUS PACIENTES