

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 25, 2022

Deslizamiento de disco (zona lumbar): ¿qué es?

Una hernia discal puede ser muy dolorosa. Pero en la mayoría de las personas, el dolor mejora por sí solo en unas seis semanas. Si no mejora, existen tratamientos que pueden ayudar, incluida la cirugía.

Qué es una hernia discal?

Aunque la gente habla de una hernia discal, nada en la columna vertebral se ha deslizado realmente fuera de lugar. Si su médico dice que tiene una hernia discal, significa que uno de los discos que se encuentran entre cada uno de los huesos de la columna vertebral ha sido dañado.

La capa exterior del disco se ha desgarrado y la almohadilla interior esponjosa, que amortigua los huesos, está abultada. Puede estar presionando un nervio. Esto es lo que causa el dolor.

Las hernias discales a menudo son causadas por la tensión en la parte baja de la espalda. Los factores que hacen que las hernias discales sean más propensas incluyen:

- Ser mayor
- Tener un trabajo que implique levantar objetos pesados
- Tener un trabajo que implique estar sentado durante mucho tiempo o conducir durante largos períodos
- Tener mucho sobrepeso
- tabaquismo, y
- Practicar deportes de contacto extenuantes, como el rugby.

Las hernias discales son más comunes en los hombres que en las mujeres. Los problemas de espalda también parecen ser hereditarios.

Cuáles son los síntomas?

El síntoma principal es el dolor en la parte baja de la espalda. Puede comenzar como un dolor o puede aparecer repentinamente como un dolor agudo e intenso. Es posible que le resulte doloroso sentarse, pararse o moverse.

Deslizamiento de disco (zona lumbar): ¿qué es?

Además del dolor en la parte baja de la espalda, muchas personas con una hernia de disco tienen dolor que recorre una pierna. Esto sucede cuando el disco dañado presiona un nervio que baja por la pierna hasta los pies.

El nervio se llama **nervio ciático** y este tipo de dolor se llama **ciática**. Si esto sucede, es posible que sienta dolor, entumecimiento o "hormigueo" en las piernas o los pies.

No siempre es fácil diagnosticar una hernia discal. Es probable que su médico le haga preguntas sobre el dolor y lo examine.

Por ejemplo, pueden pedirle que levante la pierna, manteniéndola recta, mientras se acuesta boca arriba. Si tienes dolor de ciática antes de que la pierna esté dos tercios del camino hacia arriba, esto sugiere que tienes una hernia discal.

El dolor de una hernia discal suele desaparecer en seis semanas. Pero si dura más tiempo, es posible que el médico lo envíe a ver a un especialista en dolor de espalda. Es posible que necesites una **resonancia magnética** de la columna vertebral. Una tomografía puede decir con certeza si usted tiene una hernia discal.

Debe buscar atención médica de inmediato si:

- tiene un fuerte dolor de espalda que está empeorando
- tener una sensación de debilidad en ambas piernas
- perder el control de la vejiga o los intestinos, o
- sensación de entumecimiento alrededor de las nalgas y la región genital.

Estos síntomas podrían significar que tienes un problema más grave con la médula espinal que puede necesitar tratamiento de emergencia.

Qué esperar en el futuro

El dolor de una hernia discal mejora sin tratamiento en 9 de cada 10 personas. La mayoría de las personas se sienten mejor en seis semanas, pero puede llevar más tiempo.

El dolor de espalda causado por una hernia discal puede reaparecer, independientemente de que reciba tratamiento o no. Es importante aprender a evitar esforzarse demasiado o volver a dañar la espalda. Un fisioterapeuta puede aconsejarle sobre las formas de proteger su espalda al levantar cosas o al estar sentado durante mucho tiempo.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

