



HOJA INFORMATIVA DEL PACIENTE

Estenosis espinal



DESCRIPCIÓN DE LA CONDICIÓN

La estenosis espinal es una afección común en la que el pequeño canal espinal, que contiene las raíces nerviosas y la médula espinal, se comprime. Esto pellizca los nervios y la médula espinal, causando dolor, calambres, debilidad o entumecimiento que afectan la parte inferior de la espalda y las piernas, el cuello, los hombros o los brazos.

Cualquier persona mayor de 50 años está en riesgo de estenosis espinal. Esta afección suele ocurrir debido a cambios relacionados con el envejecimiento, como la

osteoartritis o los espolones óseos. Engrosamiento de los ligamentos en la espalda o un disco abultado entre las vértebras son otras causas posibles.

Las mujeres, las personas que nacen con conductos vertebrales estrechos y las que han tenido lesiones o cirugías espinales anteriores tienen mayor riesgo. La enfermedad de Paget, la espondilitis anquilosante y los tumores espinales también pueden causar estenosis espinal.



SIGNOS/ SÍNTOMAS

Los síntomas de estenosis espinal pueden comenzar lentamente y empeorar con el tiempo. El dolor en las piernas puede volverse tan intenso que caminar distancias cortas es insostenible. Las personas con estenosis espinal pueden experimentar entumecimiento, debilidad o calambres en las piernas, los muslos o los pies; dolor al bajar la pierna; función anormal del intestino o la vejiga; y pérdida de la función sexual. En los casos graves, la estenosis espinal puede causar parálisis parcial o completa de la pierna que requiere tratamiento médico de emergencia.

Pruebas como rayos X, imágenes de resonancia magnética (MRI), tomografía computarizada (CT) o electromiograma (EMG) pueden ayudar a diagnosticar la afección, así como a verificar la presencia de osteoartritis o espolones óseos, daño a los nervios u otros cambios.

Un reumatólogo puede usar rayos X o análisis de sangre para descartar otras posibles enfermedades con síntomas similares, como osteoartritis de cadera o rodilla, y trastornos de los vasos sanguíneos, el corazón o el sistema nervioso.



TRATAMIENTOS COMUNES

No hay cura para la estenosis espinal, pero el ejercicio, los medicamentos y la cirugía pueden aliviar los síntomas. El ejercicio regular aumenta la fuerza en los brazos y los músculos de la parte superior de la pierna para mejorar el equilibrio, el caminar y la capacidad de flexión, y para aliviar el dolor. Un fisioterapeuta puede mostrar a los pacientes los ejercicios adecuados para la estenosis espinal.

Los medicamentos de venta libre, como el acetaminofén (Tylenol) y los antiinflamatorios no esteroides (AINE) como el ibuprofeno (Advil, Motrin) y el naproxeno (Aleve, Naprosyn) son procedimientos quirúrgicos que eliminan la formación de espolones óseos o huesos en el canal espinal. Por lo general, es seguido por una cirugía de

fusión espinal para conectar dos o más vértebras para un mejor soporte de la columna vertebral. Los riesgos quirúrgicos incluyen coágulos sanguíneos, infección, desgarros de tejido alrededor de la médula espinal y lesión de la raíz nerviosa.

Los pacientes con síntomas graves o que empeoran pueden necesitar cirugía. La laminectomía por descompresión elimina los espolones óseos o la acumulación de hueso en el canal espinal. Por lo general, es seguida por una cirugía de fusión espinal para conectar dos o más vértebras para un mejor soporte de la columna vertebral. Los riesgos de la cirugía incluyen coágulos sanguíneos, infección, desgarros de tejido alrededor de la médula espinal y lesión de la raíz nerviosa.



CONSEJOS DE CUIDADO/ MANEJO

La estenosis espinal puede causar una pérdida lenta y constante de la fuerza de las piernas y un dolor intenso que afecta en gran medida la capacidad de una persona para trabajar o disfrutar de la vida. El ejercicio regular, como 30 minutos al día tres días a la semana, es esencial para mantener la movilidad el mayor tiempo posible. Comience con ejercicios basados en la flexión y agregue lentamente la caminata o la natación a la rutina.

Modifique las actividades que pueden causar dolor o discapacidad, como levantar objetos pesados o caminar

largas distancias. Pregúntele a su reumatólogo sobre medicamentos para el dolor o terapias alternativas para el dolor, como masajes o acupuntura.

Explore las opciones no quirúrgicas para el dolor antes de la cirugía, excepto en casos raros en que el dolor, el adormecimiento y la debilidad muscular aparecen rápidamente. Las personas con estenosis espinal deben trabajar en estrecha colaboración con sus médicos para crear una estrategia de tratamiento, que incluya sugerencias de ejercicios y terapia física.