

# Lumbalgia:

todo lo que debes saber acerca  
del dolor de espalda baja

Virginia Eloisa Gómez Zamora  
Guillermo Eduardo Paredes Castro  
Eduardo Gómez Sánchez

## ¿Qué es la lumbalgia?

**S**e entiende por lumbalgia al dolor en la parte lumbar de la espalda, también conocida como la espalda baja, ubicada por debajo de las costillas y por encima de los glúteos. Se puede presentar a cualquier edad y casi todas las personas la padecen al menos una vez en la vida [1].

## ¿Por qué es importante conocer la lumbalgia?

La lumbalgia es la principal causa de discapacidad en todo el mundo. En 2020, el dolor en la espalda baja afectó a 619 millones de personas en todo el mundo y se estima que el número de casos aumente a 853 millones para 2050, debido en gran medida al aumento y envejecimiento de la población [1]. En México la lumbalgia representa entre el 60% y 70% de los motivos de consulta; se estima que el paciente con lumbalgia requiere de 5 a 120 días de incapacidad

y representa el 80% de las indemnizaciones de origen laboral en el país. Además, las creencias erróneas que se tienen acerca de la lumbalgia están asociadas con niveles más altos de dolor, discapacidad, ausentismo laboral y automedicación [2].

Debido al elevado número de casos de lumbalgia que existen, a la tendencia en aumento, además de las consecuencias de la mala información, es necesario que se dé un panorama general y correcto de qué es el dolor lumbar y cómo prevenirlo.

### ¿Qué cosas pueden estar ocasionando mi dolor lumbar?

En la mayoría de los casos no se puede decir que el dolor se deba a una lesión específica, sin embargo, existen muchos factores que pueden aumentar el riesgo de tener lumbalgia, como lo son: el sexo femenino, el sedentarismo, la obesidad, fumar, factores psicosociales (como pobreza, ansiedad o depresión), golpes, accidentes, ciertas ocupaciones (en construcción o labores manuales), entre otros [3].

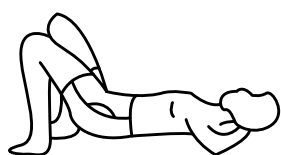
Los expertos llegaron a la conclusión de que los principales movimientos generadores de dolor lumbar son: flexión de la espalda hacia adelante, girar la espalda dejando las piernas quietas, trabajo físico pesado con repetición, trabajo con vibraciones y trabajo en una misma posición mucho tiempo [3].

### ¿Qué medidas puedo tomar para no tener dolor lumbar?

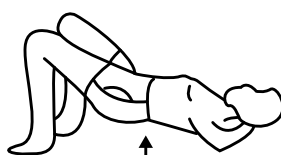
La principal recomendación para prevenir la lumbalgia es mantener una buena actividad física, realizando ejercicio de forma frecuente y manteniendo un estilo de vida saludable, con adecuado peso y evitando fumar [3].

Una opción muy práctica que se puede realizar sin ningún costo o instrumento extra y desde tu casa son los ejercicios de Williams, los cuales aumentan la flexibilidad y fortalecen los músculos de la espalda baja. Se tratan de seis ejercicios que se deben mantener durante 10 segundos cada uno y se deben repetir 15 veces, realizándose por lo menos una vez al día, los cuales se describen a continuación [4,5]:

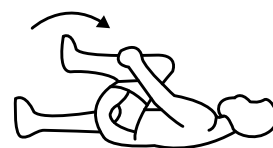
1. **Inclinación de pelvis:** se acuesta boca arriba con las rodillas dobladas y con la planta de los pies en el piso, y se aplana la espalda baja contra el piso.
2. **Puente glúteo:** en la misma posición anterior se despegan los glúteos del piso tratando de contraer el abdomen y los glúteos.
3. **Rodilla al pecho:** acostado boca arriba, con los pies estirados, se levanta una rodilla y se jala con los brazos hacia el pecho. Luego se repite con la otra rodilla.
4. **Rodillas al pecho:** similar al ejercicio anterior, pero jalando hacia el pecho ambas rodillas al mismo tiempo.
5. **Casi sentado:** acostado boca arriba se levanta la cabeza y los hombros como si nos quisiéramos sentar, pero manteniéndonos estáticos a medio camino.
6. **Estiramiento:** sentado con las piernas estiradas sobre el piso nos inclinaremos hacia adelante intentando tocar los dedos de los pies con nuestras manos (sin doblar las rodillas) (figura 1).



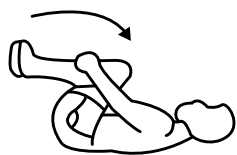
**Ejercicio 1**



**Ejercicio 2**



**Ejercicio 3**



**Ejercicio 4**



**Ejercicio 5**



**Ejercicio 6**

**Figura 1.** Ejercicios de Williams.

## ¿Cuándo debo asistir al médico si tengo dolor en la espalda baja?

Antes de cualquier actividad, es muy importante que se realice una evaluación completa en caso de presentar este padecimiento, por lo tanto, es necesario que consulte a su médico para un diagnóstico confiable y así evitar complicaciones.

Algunas banderas rojas que debe tomar en cuenta para acudir lo antes posible al médico son:

- ▶ Si dentro de su historial médico tiene o ha tenido: cáncer, golpes o accidentes, pérdida de peso, inmunodeficiencia (alguna enfermedad que afecte su sistema inmune) u osteoporosis (enfermedad que hace que los huesos se debiliten y se vuelvan frágiles).
- ▶ Si tiene alguno de estos signos o síntomas: fiebre, dolor incrementado al descansar o por la noche, adormecimiento de las piernas, debilidad, sudoraciones por la noche, incapacidad de realizar sus actividades diarias, depresión o ansiedad [3].

## Cuidando tu espalda

Como pudiste leer, el dolor lumbar no solo afecta al cuerpo, también impacta la vida diaria y el bienestar general. ¡Así que no lo olvides! Mantenerse activo, cuidar tu postura y ser lo más saludable posible son las mejores herramientas para prevenir el dolor lumbar.

## Referencias

1. Lumbalgia. Who.int n.d. 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>
2. Villa Díaz KG, Loya Martínez JL, Villarreal Ríos E, Escorcia Reyes V, Galicia Rodríguez L, Carballo Santander E. Asociación entre nivel de conocimiento sobre higiene postural, satisfacción laboral e incapacidad prolongada en pacientes con lumbalgia. *Med Segur Trab (Madr)*. 2023;69:40-8. Disponible en: <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2023000100005>.



3. Knezevic NN, Candido KD, Vlaeyen JWS, Van Zundert J, Cohen SP. Low back pain. *Lancet*. 2021;398:78-92. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)00733-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)00733-9).
4. Sukmajaya W, Alkaff FF, Oen A, Sukmajaya AC. Williams flexion exercise for low back pain: A possible implementation in rural areas. *Open Access Maced J Med Sci*. 2020;8:1-5. Disponible en: <https://doi.org/10.3889/oam-jms.2020.3988>.
5. Dydyk AM, Sapra A. *Williams back exercises*. StatPearls Publishing; 2023.

**Virginia Eloisa Gómez Zamora** Médico Cirujano y Partero, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

**Guillermo Eduardo Paredes Castro** Médico Cirujano y Partero, CUCS, UdeG.

**Eduardo Gómez Sánchez** Médico Cirujano y Partero, CUCS, UdeG. Médico especialista en Traumatología y Ortopedia, Hospital Civil de Guadalajara “Fray Antonio Alcalde”.

Contacto: [eduardo.gomez@cucs.udg.mx](mailto:eduardo.gomez@cucs.udg.mx)