

DOLOR DE ESPALDA EN EL EMBARAZO



¿Qué es?

El dolor de espalda que se produce como consecuencia del embarazo es una molestia bastante común en las mujeres. Sin embargo, cada caso es distinto. La intensidad puede variar de moderada a aguda y la duración, de unas cuantas semanas hasta varios meses, incluso después del parto.

Las mujeres que ya sufrían dolores de espalda previamente, sobre todo si se localiza en la zona lumbar, corren un mayor riesgo de sufrir dolor de espalda durante el embarazo. En estos casos la probabilidad de que los problemas se presenten en una etapa temprana es mayor.

Importancia del tema:

Para las mujeres embarazadas el dolor de espalda no es un simple problema sin importancia. Si no se trata adecuadamente, el dolor puede tener un impacto negativo en la forma de vida y actividades del día a día. Además, el dolor de espalda puede dar lugar a problemas que podrían continuar incluso después de haber dado a luz.

¿Cuáles son sus causas? ¿Cómo se diagnostica?

El útero en expansión desplaza el centro de gravedad y estira y debilita los músculos abdominales, lo que hace que la postura cambie, y la espalda se vea sometida a una presión adicional. Por otra parte, los cambios hormonales del embarazo distienden las articulaciones y los ligamentos que conectan los huesos pélvicos a la columna vertebral. Todo ello puede hacer que la mujer se sienta menos estable y presente dolor al caminar, estando de pie o sentada por periodos largos de tiempo. Por lo general, el dolor comienza a manifestarse durante el quinto y séptimo mes de embarazo. No obstante, se dan casos en los que el dolor y algunos otros síntomas han empezado bastante antes, incluso a partir de la octava semana.

El **dolor lumbar**, aparece en la parte baja y central de la espalda y puede o no irradiarse hacia los lados. Aumenta al estar de pie o andando. La causa es la hiperlordosis de la gestación, es decir, la mayor curvatura que adquiere la columna, acompañada de contracción de los músculos paravertebrales y la relajación de las articulaciones pélvicas. A medida que el útero va aumentando de tamaño, el centro de gravedad se desplaza hacia delante, y para que la mujer no se caiga, se arquea la columna lumbar hacia delante, desplazándose los hombros y cabeza hacia atrás (cifosis dorsal). Esto causa mala alineación de las vértebras de la columna afectando a sus articulaciones.

Ciática es el dolor en la parte superior del glúteo que puede irradiarse por la cara posterior del muslo, pierna y hasta el pie. Aparece en el 35% de las gestantes y se debe a la compresión de los nervios ciáticos en su salida por el sacro, que está en una posición forzada.

Denominamos **dorsalgia** al dolor en la parte superior de la espalda, producido por las contracturas musculares originadas por la mala posición de la columna al intentar compensar los hombros y la cabeza el arqueamiento excesivo que tiene la parte inferior de la columna.

El dolor costal o "neuritis intercostal" se debe a la inflamación de alguno de los nervios que se encuentran entre las costillas. Aparece fundamentalmente en el tercer trimestre del embarazo cuando el útero ha desplazado a los órganos abdominales como el intestino, hígado, etc. Esta presión sobre los nervios intercostales puede producir mucho dolor, generalmente sólo en un lado del tórax, desde delante hacia la espalda, aunque también produce escozor como si la piel estuviera rozada.



¿Qué hacer para prevenir o tratar el dolor de espalda durante el embarazo?

- Evitar el reposo, salvo que sea necesario por motivos médicos.
- Cumplir normas de higiene postural: Se debe tratar de mantener las caderas hacia delante y la espalda recta. No se debe caminar arqueando la espalda ni sacando el abdomen.
- Evitar pasar mucho tiempo de pie y cambiar de posición constantemente.
- Evitar levantar objetos pesados o niños. La posición correcta sería flexionar las rodillas, levantarse poniendo la fuerza en las piernas, mantener la espalda recta y dividir el peso que se transporta.
- Calzado: Usa zapatos de tacón bajo, con buen apoyo en el arco del pie. Evitar usar zapatos de tacón alto, porque hacen presión sobre los músculos de la cintura.
- Sentarse en sillas que tengan buen apoyo para la espalda, incluso colocando un almohada pequeña detrás de la cintura. Si debes permanecer mucho tiempo sentada, tratar de levantarse al menos cada hora.
- Dormir: El mejor apoyo para la espalda es un colchón duro. La mejor posición es el decúbito lateral (preferiblemente izquierdo), y colocando una almohada entre las piernas, ya que ayuda a mantener la columna vertebral recta y dar más apoyo a la espalda.
- Alivio del dolor: Mantas térmicas, bolsa de agua caliente o analgésicos.
- Masaje liviano: Un masaje suave puede ayudar a disminuir el esfuerzo y la tensión muscular.
- Aprender técnicas de relajación: Pueden ayudar a sobrellevar las molestias y resultar especialmente útiles a la hora de acostarse.
- Hacer ejercicios para entrenar y fortalecer los músculos cuyo funcionamiento depende la espalda.
- En el caso del dolor costal, se recomienda que se levante el brazo del lado afecto y sentarse de manera recta para alejar al máximo las costillas del útero. También puede aplicarse calor local como el de una manta eléctrica.