

---

## TIEMPOS

---

- ❖ **Duración del dolor:** 1 a 3 semanas, autolimitado.
- ❖ **Fisioterapia:** Normalmente entre 5 y 10 sesiones o sea entre 2 semanas y 1 mes
- ❖ **Reposo laboral:** Se otorga por lo general entre 3 y 7 días de reposo laboral, dependiente de la actividad de la persona.
- ❖ **Reposo deportivo:** Entre 1 y 3 semanas
- ❖ **Controles:** Por lo general no se indican controles ,salvo que el tratamiento no esté dando el resultado esperado.



### *Cirujanos de Columna:*

Dra. Karen Weissmann M.

Dr. Carlos Huaiquilaf S.

Dr. Marcelo Costa T.

Dr. Sebastián Lopez B.

### *Traumatología Infantil y Ortopedia:*

Dra. Françoise Descazeaux A.

### *Traumatología Adulto:*

Dr. Diego Alvarez C.

### *Kinesiólogos:*

Kgla. Paola Torres G.

Kglo. Nicolás Cubillos M.

Kgla. Maria Paz Aguilera F.

### *Enfermera:*

EU Camila San Martín C.

EU Daniela Ocares S.

Correo Electrónico:

**[equipocolumnass@gmail.com](mailto:equipocolumnass@gmail.com)**

Página Web:

**<http://www.santiagospine.cl>**

---

## DOLOR DORSAL PURO

---

*El dolor dorsal es un síntoma, no una enfermedad. Consiste en dolor que se localiza en la parte media de la espalda. entre los omoplatos y el reborde costal*

*Esta muy relacionado con stress, esfuerzo físico y mala postura.*



## TRATAMIENTO DEL DOLOR DORSAL

La columna dorsal es rígida por la presencia de la caja torácica. Existen muchas causas de dolor dorsal que no se originan en la columna, puede ser el corazón, los pulmones, la vesícula, el páncreas, el esófago, la aorta.

Las características de la dorsalgia que se origina en la columna es que es dinámica, es decir, por lo general duele al movilizarse.

Los ejercicios y la postura son fundamentales.

El trabajo de abdominales debe ser manteniendo la espalda recta y concentrándose en trabajar la musculatura abdominal.

*El dolor dorsal es menos frecuente, pero esta muy asociado a mala postura y falta de actividad física. Para mantener nuestra columna requerimos abdominales y extensores de columna competentes*

### QUE DEBO HACER EN CASO DE DOLOR DORSAL

En un período de dolor agudo, es recomendable el reposo, se puede utilizar calor local y analgésicos simples como paracetamol o antiinflamatorios.

### RECOMENDACIONES GENERALES

No quedarse en cama, No manejar, No cargar peso. No quedarse en una posición fija por mas de 45 a 50 minutos. Para acostarse puede ser cómodo acostarse de lado o de espalda. El calor local debe ser suave, no mas de 10 minutos continuos. La elongación puede ser útil

### CUANDO DEBO PREOCUPARME

Los síntomas de alarma son: dolor que no cede en mas de 3 semanas de manera continua, que no responde en lo absoluto a medicamentos, que despierta en la noche, acompañado de fiebre sobre 38.5 o sudoración excesiva en la noche, en pacientes con antecedentes de enfermedades reumáticas o cáncer. Caídas o golpes de alta energía y/o falta de fuerza

### DONDE DEBO CONSULTAR

Idealmente una primera consulta debe ser hecha al médico general o traumatológico general. Las consultas a especialista deben realizarse derivado por otro médico, el especialista toma decisiones terapéuticas en casos ya diagnosticados, complejos o crónicos.