

> La ciática

¿Qué es la ciática?

La ciática es un dolor en la parte baja de la espalda que se extiende hacia la pierna; algunas veces llega hasta el pie y los dedos. Lo causa una presión o irritación del nervio ciático, que va desde la médula espinal, a través de los glúteos y de la espalda, a cada pierna.

La ciática normalmente la provoca una hernia de disco vertebral (algunas veces se le llama hernia discal) que presiona el nervio ciático. Un disco vertebral llega a herniarse cuando el centro gelatinoso del disco sobresale a través del revestimiento exterior. También puede causarla un traumatismo provocado por un accidente de tráfico o una caída, un tumor, una lesión del nervio ciático u otras presiones en el nervio.

Los signos y síntomas comunes de la ciática son:

- Dolor en uno de los muslos o de la pierna que empeora cuando se sienta o está de pie durante mucho tiempo, o bien cuando estornuda, tose o se ríe.
- Sensación de calor u hormigueo en la pierna, el pie o los dedos.
- Debilidad, mareo o dificultad en mover la pierna o el pie.
- Dolor agudo que le impide estar de pie.

Algunos pacientes con ciática pierden el control de la vejiga o del intestino. Si éste es su caso, debe contactar inmediatamente con su cuidador sanitario porque es una señal de un estado poco habitual pero serio que precisa un cuidado de emergencia.

¿Cómo se trata la ciática?

Su cuidador sanitario le aplicará el mejor tratamiento dependiendo de su estado. Normalmente puede tratarse con medicación que no precisa receta médica, como el paracetamol, la aspirina o el ibuprofeno. Evite agacharse o levantarse de una silla que sea baja y blanda. Alternar el frío con el calor de una esterilla puede ayudar a aliviar el dolor.

Permanecer en la cama mucho tiempo puede empeorar la ciática. Conviene realizar ejercicios de estiramiento de la parte

baja de la espalda, siguiendo las instrucciones de su cuidador sanitario, puesto que alivian la presión del nervio ciático. Andar, hacer yoga o pilates son ejercicios adecuados para la ciática.

Si los anteriores consejos no le ayudan, su cuidador sanitario probablemente le recetará medicación tipo corticosteroides inyectados directamente en la zona afectada, relajantes musculares, o bien opiáceos para controlar el dolor. Si usted padece una hernia discal, el cuidador sanitario le recomendará terapia física. La cirugía puede ser necesaria si el dolor agudo persiste durante varios meses o bien si pierde el control del intestino o de la vejiga.

¿Cómo puedo prevenir la ciática?

- **Haga ejercicio regularmente.** El ejercicio en la parte baja de la espalda y el abdomen puede ayudarle a prevenir la ciática reforzando su espalda. Los ejercicios de estiramiento pueden ayudarle a mantener la flexibilidad y el tono muscular. Su cuidador sanitario o su fisioterapeuta pueden ayudarle a crear un programa de ejercicios adecuado para usted.
- **Vigile la postura.** Escoja sillas con apoyo para la parte baja de la espalda, con reposabrazos y base giratoria. Colóquese un cojín o una toalla enrollada en la espalda para mantener su curva natural al sentarse. Si trabaja delante del ordenador, coloque su silla de manera que toque completamente de pies al suelo y pueda apoyarse en el reposabrazos, o bien tenga la mesa a un ángulo de 90 grados.
- **Tenga cuidado al levantar peso.** Si tiene que levantar pesos pesados, mantenga la espalda recta, flexione las rodillas y utilice las piernas para levantar el peso. Mantenga la carga cerca del cuerpo y evite girarse o agacharse en el mismo momento. Si no puede cargar con algo por ser demasiado pesado, pida ayuda.
- **Controle su peso.** Mantener un peso saludable dentro de los límites recomendados por su estatura puede ayudarle a tener una espalda más saludable. El sobrepeso ayuda a tener problemas de espalda. 