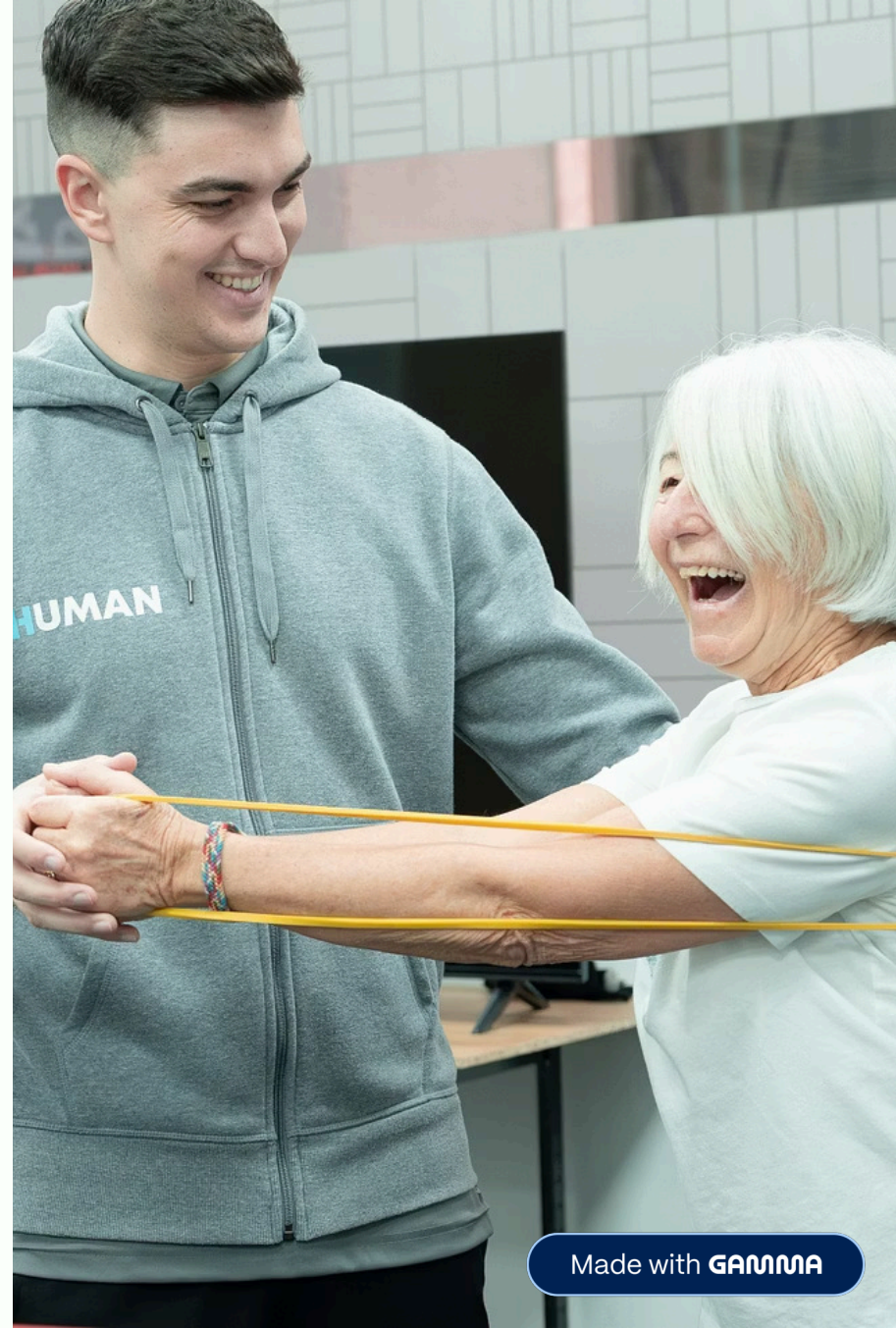


Guía Completa para el Tratamiento del Dolor Lumbar Crónico

Esta presentación ofrece un enfoque integral para el manejo del dolor lumbar crónico, combinando educación sobre el dolor, un programa de ejercicios estructurado por fases y recomendaciones para hábitos diarios que favorecen la recuperación.



Capítulo 1: Educación en Dolor

La educación sobre el dolor es esencial para empoderar al paciente, reducir el miedo y evitar la evitación del movimiento (kinesiofobia).

El dolor no siempre indica daño estructural

En el dolor crónico, el sistema nervioso puede estar 'sensibilizado'.

La inactividad prolongada empeora el dolor

Evitar el movimiento mantiene al cuerpo rígido y reduce la tolerancia al esfuerzo.

Factores psicosociales influyen en el dolor

El estrés, el sueño, el estado de ánimo y las creencias erróneas sobre el cuerpo afectan la percepción del dolor.

El movimiento progresivo es necesario

Es seguro y beneficioso, incluso si hay algo de molestia.

Recomendaciones educativas:

- Evitar el lenguaje catastrófico: no hablar de 'espalda destruida', 'columna dañada', etc.
- Fomentar la autoconfianza: 'Tu cuerpo es fuerte y adaptable'
- Reforzar que el objetivo es recuperar la función, no eliminar todo el dolor de inmediato

Capítulo 2: Programa de Ejercicios por Fases

Cada fase dura aproximadamente 3-4 semanas, pero puede adaptarse según la evolución del paciente. Todos los ejercicios deben ser progresivos, controlados y sin generar dolor incapacitante (molestias leves tolerables son aceptables).

1

Fase 1

Control del dolor y reintroducción al movimiento

2

Fase 2

Estabilización y fortalecimiento funcional

3

Fase 3

Reacondicionamiento global y retorno a la actividad



Fase 1: Control del dolor y reintroducción al movimiento

Objetivos:

- Disminuir la sensibilidad al movimiento
- Mejorar la movilidad básica y control motor
- Recuperar confianza en el movimiento

Consejos:

- No forzar rangos de movimiento
- Realizar caminatas suaves diarias (15-30 min)

Ejercicios recomendados (2 veces al día):

1. Basculaciones pélvicas en supino - 10-15 repeticiones
2. Respiración diafragmática + relajación - 5 minutos
3. Gato-camello - 10 repeticiones suaves
4. Rodillas al pecho (alterno o ambas) - 10 repeticiones
5. Puente de glúteos básico - 10 repeticiones
6. Marcha en supino (dead bug suave) - 10 repeticiones

Fase 2: Estabilización y fortalecimiento funcional

Objetivos:

- Mejorar fuerza del core y glúteos
- Aumentar tolerancia a posturas y cargas leves
- Introducir ejercicios de pie

Consejos:

- Integrar respiración con los ejercicios
- Aumentar progresivamente la carga o duración

Ejercicios recomendados (3-4 veces por semana):

1. Plancha frontal con apoyo de rodillas - 3x20 seg
2. Plancha lateral con apoyo de rodilla - 3x20 seg por lado
3. Bird dog controlado - 3x10 repeticiones
4. Puente de glúteos avanzado con una pierna - 3x8 por pierna
5. Sentadillas al aire o con silla - 3x10
6. Step-ups en escalón bajo - 3x10

Fase 3: Reacondicionamiento global y retorno a la actividad

Objetivos:

- Reforzar la musculatura global
- Retomar deportes o actividades funcionales
- Desensibilizar el sistema nervioso ante el esfuerzo

Consejos:

- Introducir ejercicios específicos según intereses del paciente
- No tener miedo a las agujetas o pequeñas molestias

Ejercicios recomendados (3-5 veces por semana):

1. Peso muerto con mancuerna ligera o kettlebell - 3x8
2. Sentadillas con peso - 3x10
3. Farmer walk (caminata con carga) - 3 series de 30 seg
4. Planchas dinámicas (con desplazamiento) - 3x30 seg
5. Escalador lento (mountain climber) - 3x10 por pierna
6. Ejercicio cardiovascular: bici estática, caminata rápida, natación - 20-30 min

Capítulo 3: Consejos Generales y Hábitos Clave



Rutina diaria

- Evitar estar sentado más de 30-45 min seguidos
- Realizar micro-pausas activas con estiramientos o caminatas
- Priorizar el sueño (7-8 horas)



Regulación del sistema nervioso

- Practicar respiración consciente, meditación o mindfulness
- Dormir bien, reducir estrés y mantener vida social activa



Nutrición y peso

- Mantener un peso saludable puede ayudar a reducir la carga
- Dieta antiinflamatoria: más frutas, verduras, omega-3, menos procesados



Resumen del Enfoque

Educación

Entender que el dolor no siempre es daño.



Factores psicosociales

Cuidar el sueño, el estrés, las creencias, y el estilo de vida.



Ejercicio progresivo

Movimiento gradual, controlado y funcional según fases.



Autonomía y motivación

El paciente debe ser el protagonista de su recuperación.

