

A watercolor illustration of a person from the back, holding a large bouquet of flowers. The person's head is a reddish-orange color, and their torso is a mix of orange and yellow. The bouquet is composed of various flowers in shades of yellow, orange, and red, with green stems and leaves. The background is a light blue wash. The text 'KNOW LOW BACK PAIN' is overlaid in the center in white, bold, sans-serif font.

**KNOW
LOW BACK
PAIN**



Comité de Desarrollo

Mario H. Cardiel, MD, MSc
Rheumatologist
Morelia, Mexico

Supranee Niruthisard, MD
Pain Specialist
Bangkok, Thailand

Jose Antonio San Juan, MD
Orthopedic Surgeon
Cebu City, Philippines

Andrei Danilov, MD, DSc
Neurologist
Moscow, Russia

Germán Ochoa, MD
Orthopedist
Bogotá, Colombia

Ammar Salti, MD
Consultant Anesthetist
Abu Dhabi, United Arab Emirates

Smail Daoudi, MD
Neurologist
Tizi Ouzou, Algeria

Milton Raff, MD, BSc
Consultant Anesthetist
Cape Town, South Africa

Xinping Tian, MD
Rheumatologist
Beijing, China

João Batista S. Garcia, MD, PhD
Anesthesiologist
São Luis, Brazil

Raymond L. Rosales, MD, PhD
Neurologist
Manila, Philippines

Işin Ünal-Çevik, MD, PhD
Neurologist, Neuroscientist and
Pain Specialist
Ankara, Turkey

Yuzhou Guan, MD
Neurologist
Beijing, China



Objetivos de Aprendizaje

- Al terminar este módulo, los participantes podrán :
 - Discutir la prevalencia de la lumbalgia aguda y crónica
 - Entender el impacto de la lumbalgia en el funcionamiento y calidad de vida del paciente
 - Usar herramientas apropiadas para el diagnóstico de lumbalgia
 - Identificar señales de advertencia y de alarma que indiquen que el paciente debe ser referido o que indiquen investigación adicional
 - Explicar los mecanismos subyacentes de diferentes tipos de lumbalgia
 - Seleccionar estrategias farmacológicas y no-farmacológicas apropiadas para el manejo de lumbalgia

PREGUNTAS FRECUENTES





Preguntas Frecuentes: Tabla de Contenidos

- ¿Puede la lumbalgia dar lugar a discapacidad ocupacional?
- ¿Es permanecer de pie en el trabajo un factor de desarrollo de lumbalgia ?
- ¿Es levantar objetos en el trabajo un factor de desarrollo de lumbalgia ?
- ¿Es la lumbalgia causada por el tipo de silla usada en el trabajo?
- ¿Están las posiciones incómodas en el trabajo relacionadas con el desarrollo de lumbalgia ?
- ¿Esta la anestesia epidural asociada con lumbalgia?
- ¿Está la obesidad relacionada con el desarrollo de lumbalgia?
- ¿Está fumar relacionado con el desarrollo de lumbalgia?
- ¿Está la ansiedad psicológica relacionada con el desarrollo de lumbalgia?
- ¿Qué tipos de ejercicios deben prescribirse a los pacientes con lumbalgia?



¿Puede la lumbalgia dar lugar a discapacidad ocupacional?



No



Sí

1 de cada 10 personas que reciben asistencia por discapacidad ocupacional está recibiendo asistencia debido a lumbalgia.



¿Es permanecer de pie en el trabajo un factor de desarrollo de lumbalgia ?



Sí



No

En total, 5 estudios con buena metodología concuerdan con los Criterios Bradford Hill de causalidad.

Nivel de evidencia= suficiente



¿Es levantar objetos en el trabajo un factor de desarrollo de lumbalgia?



No



Probablemente Sí

4 de 9 estudios con buena metodología reportaron asociaciones importantes entre levantar lifting de 25 a 35 kg y lumbalgia.

Nivel de evidencia= suficiente



¿Es la lumbalgia causada por estar sentado en el trabajo?

Sí

No

24 estudios con buena metodología proporcionaron evidencia sólida consistente que no mostró asociación.



Nivel de evidencia= suficiente/buena calidad



¿Están las posiciones incómodas en el trabajo asociadas con el desarrollo de lumbalgia?



Sí



No

6 estudios con buena metodología proporcionaron evidencia sólida consistente que no mostró asociación.



¿Está la anestesia epidural asociada con lumbalgia?



Sí



No

2 estudios han mostrado que la analgesia epidural aparentemente no influencia la incidencia de dolor o discapacidad funcional.

Nivel de evidencia= suficiente/buena calidad



¿Está la obesidad relacionada con el desarrollo de lumbalgia?



No



Sí

Un meta-análisis de 33 estudios reportó que el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de lumbalgia

(razón de momios = 1.53; $p < 0.05$)

Nivel de evidencia= suficiente/buena calidad

¿Está fumar relacionado con el desarrollo de lumbalgia?



No



Sí

Un meta-análisis de 40 estudios con metodología regular mostró que fumar aumenta la incidencia de lumbalgia (razón de momios= 1.82; $p < 0.05$), particularmente en adolescentes **Nivel de evidencia= suficiente/calidad regular**

¿Está la ansiedad psicológica relacionada con el desarrollo de lumbalgia?



Ansiedad psicológica



Lumbalgia



No



Sí

- La prevalencia de lumbalgia fue mayor en sujetos con estrés psicológico concurrente (n = 26,611)
- La razón de tasas de prevalencia para mujeres fue del 5.9% y de 3.5% para hombres en comparación con la población general con más de 16 años de seguimiento

Nivel de evidencia= suficiente/buena calidad



¿Qué tipos de ejercicios deben prescribirse a los pacientes con lumbalgia?

- Los ejercicios prescritos más comúnmente están enfocados a re-entrenar al multífido (un músculo de la espalda) y al transverso del abdomen (un músculo abdominal profundo)
- Estos ejercicios pueden ser complementados con ejercicios con ejercicios para el piso pélvico y control de la respiración