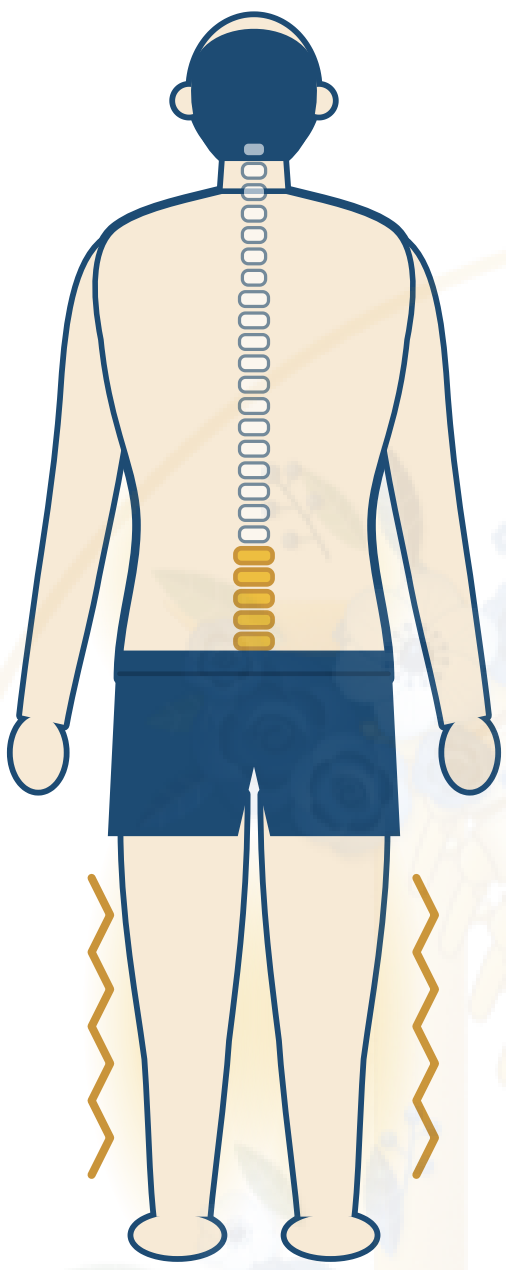
DOLOR DE ESPALDA BAJA

Columna lumbar: *señales* que vale la pena revisar

Un disco o un estrechamiento en la columna lumbar puede presionar los nervios que bajan a las piernas.



Piernas entumidas o con ardor

Hormigueo, adormecimiento o ardor que baja por el glúteo y la pierna.

Dolor lumbar

Dolor en la espalda baja que se repite o dura más de unas semanas.

Calambres

Calambres o cansancio en las piernas al caminar, que mejoran al sentarte o inclinarte.

Pérdida de fuerza

Tropiezas, se “cae” el pie o cuesta pararte de puntas o de talones.

Muchos dolores lumbares mejoran con **tratamiento conservador**: medicamento, terapia física y ejercicio. Valorarlos a tiempo ayuda a elegir el adecuado.

⚠ **Acude a urgencias** si hay adormecimiento en la zona genital o entre los glúteos, no puedes orinar o controlar esfínteres, o la debilidad en las piernas avanza rápido.

¿Te identificas? *Agenda una valoración*

Te explico qué está pasando y tus opciones, empezando por las más conservadoras.

WhatsApp 33 5209 9525 marianatyo.com/agendar

Dra. Mariana Fernández

Traumatología y Ortopedia · Céd. Prof. 12930537 · Céd. Esp. 15781742

Información educativa; no sustituye una valoración médica.