

BANDERAS ROJAS PARA DOLOR LUMBAR



- Las banderas rojas o signos de alarma en dolor lumbar son aquellas condiciones que de estar presente en el cuadro clínico del paciente indican que el dolor es la manifestación de un cuadro más complejo, llevándonos a sospechar la presencia de enfermedad infecciosa, tumoral, metabólica a nivel de la columna, o de patología en tórax, abdomen o intrapélvicas que se puedan manifestar con dolor lumbar agudo.

BANDERA ROJA PARA DOLOR LUMBAR (1)

- Antecedentes de: cáncer, osteoporosis, VIH o inmunodeficiencia, drogas IV , uso prolongado de corticoides.
- Dolor que aparece por primera vez <20 años o 55 años.
- Carácter no mecánico, no influido por posturas, movimientos y esfuerzos.
- Dolor de carácter inflamatorio, nocturno, no disminuye con reposo Síntomas constitucionales: fiebre, pérdida de peso, malestar general.
- Deformación estructural de aparición reciente.
- Imposibilidad persistente de flexionar la columna vertebral.
- Traumatismo severo
- Déficit neurológico: síndrome de cola de caballo (retención urinaria, anestesia en silla de montar, síntomas neurológicos bilaterales), déficit neurológico significativo en una extremidad inferior o progresivo, (fuerza muscular igual o menor de 3/5). Infección urinaria, infección bacteriana reciente.
- Falta de mejora después de 6 semanas de tratamiento.
- Masa abdominal pulsátil, disminución pulsos distales.
- Incapacidad para deambular o cuidarse por si solo.

SIGNOS DE ALARMA	SOSPECHAR
Edad de inicio <20 años o >55 años	Neoplasia o absceso espinal
Historia reciente de traumatismo	Fractura vertebral compresiva
Dolor constante que empeora con el tiempo y que no alivia con el reposo o con el cambio de posición	Neoplasia o absceso espinal
Historia médica de malignidad	Neoplasia
Uso prolongado de corticoides	Fractura vertebral compresiva o absceso espinal
Uso de drogas intravenosas ilegales	Absceso espinal
Malestar general	Neoplasia o absceso espinal
Pérdida de peso inexplicable	Neoplasia
Síntomas neurológicos	Absceso espinal, neoplasia o herniación discal
Deformidad estructural evidente de la columna vertebral	Fractura vertebral compresiva
Dolor sacro, masa abdominal y disminución de pulsos distales	Aneurisma de aorta abdominal

BANDERAS AMARILLAS PARA DOLOR LUMBAR

Factores psicosociales predictivos para cronicidad y discapacidad:

1. Actitud negativa sobre el dolor.
2. Miedo, evasión y disminución de actividades.
3. Escasa satisfacción laboral.
4. Esperanza en que la terapia pasiva será más útil que la activa.
5. Depresión y aislamiento social.
6. Problemas sociales o financieros.
7. Exageración de los síntomas.
8. Ganancia por compensación, intervención de abogados.
9. Barreras a la recuperación: Miedo a la medicación, a las consecuencias, a la actividad física, a la causa.

ANEXO I. Escala de incapacidad por dolor lumbar de Oswestry 1.0 (Flórez et al¹⁹)

Por favor lea atentamente: Estas preguntas han sido diseñadas para que su médico conozca hasta qué punto su dolor de espalda le afecta en su vida diaria. Responda a todas las preguntas, señalando en cada una sólo aquella respuesta que más se aproxime a su caso. Aunque usted piense que más de una respuesta se puede aplicar a su caso, marque sólo aquella que describa MEJOR su problema.

1. Intensidad de dolor

- ☐ Puedo soportar el dolor sin necesidad de tomar calmantes
- ☐ El dolor es fuerte pero me arreglo sin tomar calmantes
- ☐ Los calmantes me alivian completamente el dolor
- ☐ Los calmantes me alivian un poco el dolor
- ☐ Los calmantes apenas me alivian el dolor
- ☐ Los calmantes no me quitan el dolor y no los tomo

2. Cuidados personales (lavarse, vestirse, etc.)

- ☐ Me las puedo arreglar solo sin que me aumente el dolor
- ☐ Me las puedo arreglar solo pero esto me aumenta el dolor
- ☐ Lavarme, vestirme, etc., me produce dolor y tengo que hacerlo despacio y con cuidado
- ☐ Necesito alguna ayuda pero consigo hacer la mayoría de las cosas yo solo
- ☐ Necesito ayuda para hacer la mayoría de las cosas
- ☐ No puedo vestirme, me cuesta lavarme, y suelo quedarme en la cama

3. Levantar peso

- ☐ Puedo levantar objetos pesados sin que me aumente el dolor
- ☐ Puedo levantar objetos pesados pero me aumenta el dolor
- ☐ El dolor me impide levantar objetos pesados del suelo, pero puedo hacerlo si están en un sitio cómodo (ej. en una mesa)
- ☐ El dolor me impide levantar objetos pesados, pero sí puedo levantar objetos ligeros o medianos si están en un sitio cómodo
- ☐ Sólo puedo levantar objetos muy ligeros
- ☐ No puedo levantar ni elevar ningún objeto

4. Andar

- ☐ El dolor no me impide andar
- ☐ El dolor me impide andar más de un kilómetro
- ☐ El dolor me impide andar más de 500 metros
- ☐ El dolor me impide andar más de 250 metros
- ☐ Sólo puedo andar con bastón o muletas
- ☐ Permanezco en la cama casi todo el tiempo y tengo que ir a rastras al baño

5. Estar sentado

- ☐ Puedo estar sentado en cualquier tipo de silla todo el tiempo que quiera
- ☐ Puedo estar sentado en mi silla favorita todo el tiempo que quiera
- ☐ El dolor me impide estar sentado más de una hora
- ☐ El dolor me impide estar sentado más de media hora
- ☐ El dolor me impide estar sentado más de diez minutos
- ☐ El dolor me impide estar sentado

6. Estar de pie

- ☐ Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera sin que me aumente el dolor
- ☐ Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera pero me aumenta el dolor
- ☐ El dolor me impide estar de pie más de una hora
- ☐ El dolor me impide estar de pie más de media hora
- ☐ El dolor me impide estar de pie más de diez minutos
- ☐ El dolor me impide estar de pie

7. Dormir

- ☐ El dolor no me impide dormir bien
- ☐ Sólo puedo dormir si tomo pastillas
- ☐ Incluso tomando pastillas duermo menos de seis horas
- ☐ Incluso tomando pastillas duermo menos de cuatro horas
- ☐ Incluso tomando pastillas duermo menos de dos horas
- ☐ El dolor me impide totalmente dormir

8. Actividad sexual

- ☐ Mi actividad sexual es normal y no me aumenta el dolor
- ☐ Mi actividad sexual es normal pero me aumenta el dolor
- ☐ Mi actividad sexual es casi normal pero me aumenta mucho el dolor
- ☐ Mi actividad sexual se ha visto muy limitada a causa del dolor
- ☐ Mi actividad sexual es casi nula a causa del dolor
- ☐ El dolor me impide todo tipo de actividad sexual

9. Vida social

- ☐ Mi vida social es normal y no me aumenta el dolor
- ☐ Mi vida social es normal, pero me aumenta el dolor
- ☐ El dolor no tiene un efecto importante en mi vida social, pero sí impide mis actividades más enérgicas, como bailar, etc.
- ☐ El dolor ha limitado mi vida social y no salgo tan a menudo
- ☐ El dolor ha limitado mi vida social al hogar
- ☐ No tengo vida social a causa del dolor

10. Viajar

- ☐ Puedo viajar a cualquier sitio sin que me aumente el dolor
- ☐ Puedo viajar a cualquier sitio, pero me aumenta el dolor
- ☐ El dolor es fuerte, pero aguanto viajes de más de dos horas
- ☐ El dolor me limita a viajes de menos de una hora
- ☐ El dolor me limita a viajes cortos y necesarios de menos de media hora
- ☐ El dolor me impide viajar excepto para ir al médico o al hospital



ANEXO 16

CUESTIONARIO DE INCAPACIDAD DE ROLAND

Cuando le duele la espalda puede encontrar dificultad en realizar algunas de sus actividades habituales.

Este listado contiene algunas frases que la gente usa para describir su propio dolor de espalda. Cuando usted las lea puede encontrar que le llame la atención porque le describa a usted hoy. Cuando lea la lista piense en usted hoy mismo. Cuando encuentre una frase que le describa a usted hoy ponga una señal encima. Si la frase no le describe a usted hoy deje el espacio en blanco y lea la siguiente. Recuerde que sólo debe señalar la frase si está seguro que le describe a usted hoy.

1. Permanezco en casa la mayor parte del tiempo debido a mi espalda.
2. Cambio de posición con frecuencia para intentar colocar mi espalda en una posición confortable.
3. Camino más lento de lo habitual debido a mi espalda.
4. Debido a mi espalda no hago alguno de los trabajos que habitualmente hacia en la casa.
5. Debido a mi espalda utilizo el pasamanos para subir escaleras.
6. Debido a mi espalda me tumbo más a menudo para descansar.
7. Debido a mi espalda intento que otras personas hagan las cosas en mi lugar.
8. Debido a mi espalda tengo que agarrarme a algo para levantarme de la silla.
9. Me visto más lentamente de lo habitual debido a mi espalda.
10. Solo puedo estar de pie cortos períodos de tiempo debido a mi espalda.
11. Debido a mi espalda no intento inclinarme o arrodillarme.
12. Encuentro dificultad para levantarme de una silla debido a mi espalda.
13. Mi espalda me duele casi todo el día.
14. Encuentro dificultad para darme la vuelta en la cama debido a mi espalda.
15. Mi apetito no es muy bueno debido a mi dolor de espalda.
16. Tengo dificultad en ponerme los calcetines (o medias) debido a mi dolor de espalda.
17. Solo camino distancias cortas debido a mi dolor de espalda.
18. Duermo peor debido a mi dolor de espalda.
19. Debido a mi dolor de espalda tengo que desvestirme con ayuda de otra persona.
20. Estoy sentado la mayor parte del día debido a mi espalda.
21. Evito trabajos pesados en la casa debido a mi espalda.
22. Debido a mi espalda estoy más irritable y menos relajado de lo habitual con la gente.
23. Debido a mi espalda subo escaleras más lentamente de lo habitual.
24. Permanezco en cama la mayor parte del tiempo debido a mi espalda.

Sistema de puntuación: Cada ítem señalado vale 1 punto. Se puntúa de 0 a 24.

Referencia: Roland M, Morris R. A study of the natural history of low-back pain. Part II: Development of guidelines for trials of treatment in primary care. Spine 1983;8:145-150.

