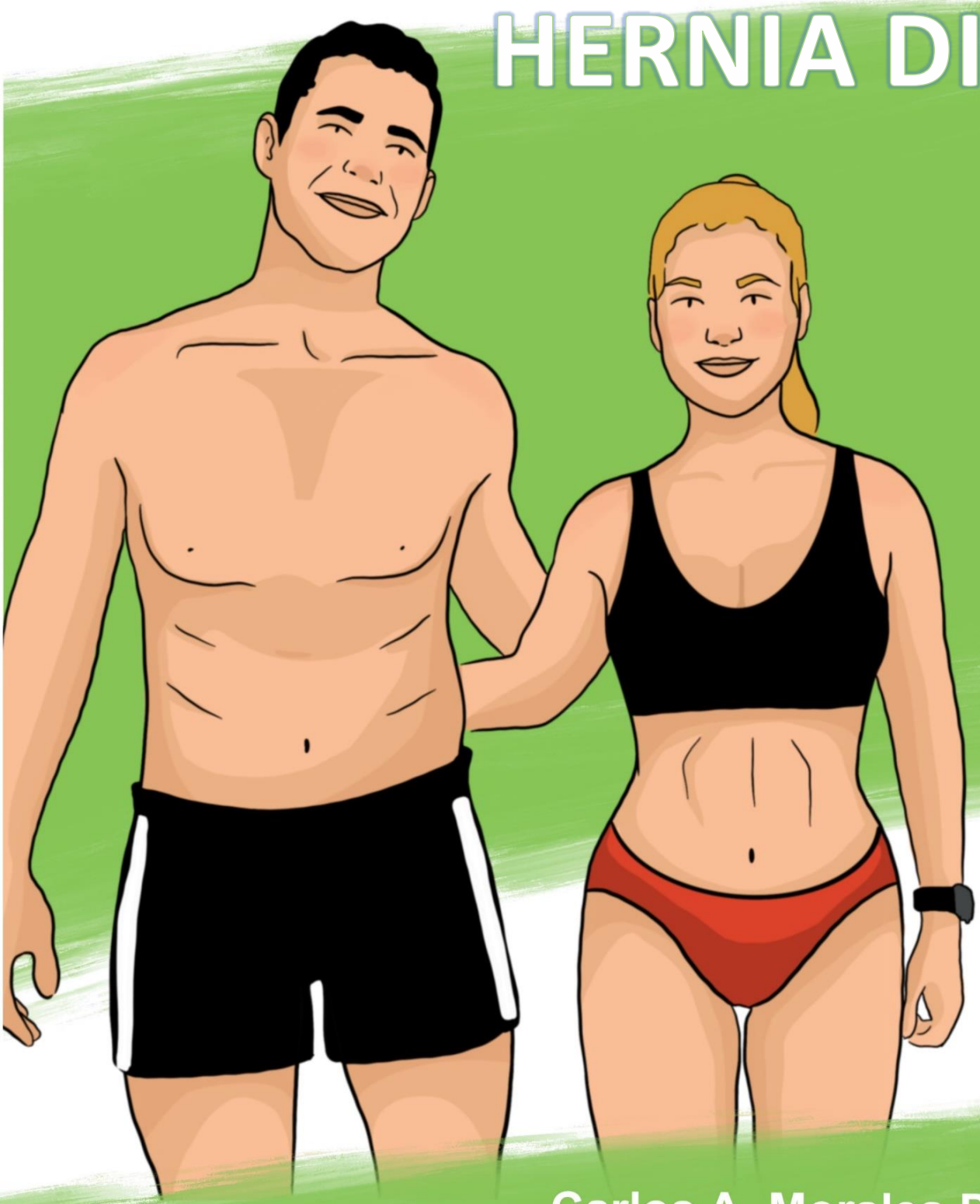
ESPALDA SANA

HERNIA DISCAL



Carlos A. Morales Portillo
Médico especialista en tratamiento del dolor

INDICE

1. Introducción
2. Quién soy yo
3. **Ejercicios recomendados para pacientes con hernia discal**
   3.1. Ejercicios de fortalecimiento
   3.2. Ejercicios de estiramiento
   3.3. Ejercicios de estabilización
4. Los errores que debes evitar en ejecución de los ejercicios
5. Actividades físicas seguras si tienes una lesión discal
   5.1. Yoga
   5.2. Pilates
   5.3. Natación
   5.4. ¿Correr es bueno para si he tenido una hernia discal?
6. **¿Y qué hago si el dolor me impide hacer los ejercicios, y no puedo llevar una vida normal?**
7. **¿Por qué algunas hernias discales se curan solas?**
8. **Estrategias para manejo conservador de la hernia discal**
9. Contacto
10. Bibliografía

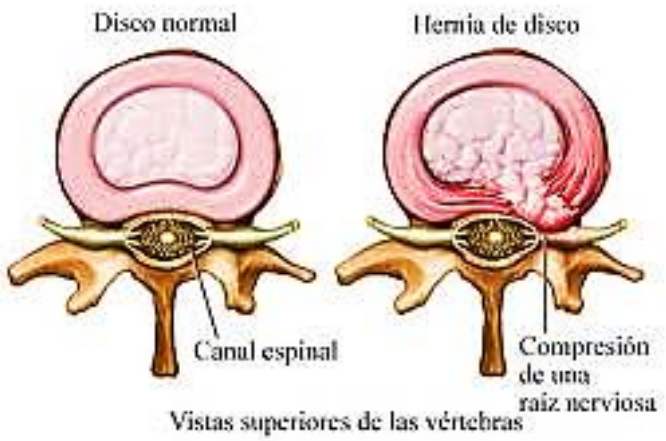
1. Introducción:

¿Has experimentado alguna vez un dolor agudo en la espalda que te quita el aliento?

Es probable que sí.

Y es posible que una hernia discal sea la causa.

Si ese es el caso, ¡ánimo!; no es el fin del mundo.



Visualiza un disco intervertebral como una pequeña almohada con un núcleo gelatinoso (núcleo pulposo) envuelto por una cubierta más resistente (anillo). Cuando este centro gelatinoso se protruye a través de una fisura en la cubierta externa, ¡bum!, se produce una hernia discal.

Considera lo siguiente: los discos intervertebrales son los amortiguadores de la columna vertebral. Absorben los impactos que recibimos al caminar, correr, saltar...

Sin embargo, cuando uno de estos discos se hernia, deja de funcionar adecuadamente, lo que puede resultar en un dolor agudo en la espalda y/o las extremidades.

Es frecuente que este tipo de dolor se irradie hacia las piernas o incluso a los brazos, dependiendo de la localización de la hernia, ya que el disco herniado puede inflamar o comprimir los nervios que emergen de la columna vertebral.

El 20% de la población sufrirá una hernia discal a lo largo de su vida. Permíteme compartir la historia de un paciente prototipo.

Juan tiene 38 años. Siempre fue muy activo. Un día, al levantar una caja pesada en su trabajo, experimentó un dolor punzante en la parte baja de la espalda. Inicialmente, creyó que era solo una distensión muscular. No obstante, el dolor persistía y al día siguiente se extendía hacia su pierna. Tras una evaluación médica y solicitarle una resonancia magnética, el diagnóstico fue claro: hernia discal.

Ahora bien, ¿qué podemos hacer al respecto?

La primera recomendación suele ser evitar el reposo absoluto.

¡Sí!, has leído bien.

Aunque parezca contradictorio, a pesar de que el dolor pueda ser incapacitante, permanecer en cama puede empeorar la condición. El movimiento controlado, como caminar o realizar ejercicios suaves, puede convertirse en tu mejor aliado.

El punto más importante aquí es que no todas las hernias discales requieren cirugía. De hecho, la mayoría pueden tratarse exitosamente mediante *métodos conservadores*. Hablaremos de esto más adelante.

¿Sorprendido?

Al reflexionar sobre ello, el manejo de una hernia discal no se limita solo a aliviar el dolor, sino que también implica aprender a cuidar la espalda de manera sostenida en el tiempo y ayudar a los mecanismos regeneradores que se ponen en marcha en esta situación.

Juan gracias a la práctica de ejercicios regulares, y un poco de ayuda con la aplicación de infiltraciones de ozono y factores de crecimiento, hoy en día vive prácticamente libre de dolor.

Esta es la historia de más del 90% de los pacientes que son diagnosticados de una hernia discal y que pasan por mi unidad del dolor. Menos del 2% necesitan recurrir a una cirugía.

Recuerda que tu espalda no hay más que una, así que trátala con el respeto que se merece. Y si en algún momento experimentas un dolor que te resulte sospechoso, no lo ignores. Tu cuerpo está comunicándose contigo: escúchalo, y acude a un médico para que pueda diagnosticarte y tratarte adecuadamente.

En este ebook te quiero dar algunas recomendaciones que puedes seguir si tienes una hernia discal. Pero antes, permíteme que me presente.

2. Quién soy yo

Me llamo Carlos Morales, soy médico anestesista especializado en tratamientos no quirúrgicos para hernias discales. Para conocer más sobre mi trayectoria y enfoque, visita mi sitio web:

https://doctorcarlosmorales.com/dr-carlos-morales-autor/

Durante mi carrera profesional, he visto en primera persona el significativo impacto de las hernias discales en la vida de mis pacientes.

Hasta hace un par de años, no se comprendía completamente los mecanismos por los que el cuerpo puede sanar una hernia discal, ni cómo podemos ayudar en este proceso.

Este descubrimiento ha permitido abordar la hernia discal de forma completamente diferente a cómo lo estábamos haciendo.

El estudio y puesta en marcha de este tipo de medicina regenerativa en pacientes que hernia discal me ha llegado a poder ayudar a cientos de pacientes y poder difundir estos avances en las sociedades médicas.

Como anestesista me dedico a tratar la hernia discal y otras dolencias con una combinación de técnicas mínimamente invasivas, pero no podemos pasar por alto otra forma en las que podemos ayudar al cuerpo a sanar y prevenir que estas lesiones cronifiquen, a menudo descuidada por la medicina: el ejercicio físico.

Mi experiencia con miles de pacientes que padecen de hernia discal y dolor de espalda me ha demostrado que aquellos que se mantienen activos, a pesar del dolor, evolucionan mejor hacia su recuperación.

Postergar el retorno a las actividades cotidianas puede incrementar el riesgo de discapacidad prolongada.

Investigaciones científicas respaldan mis observaciones sobre la importancia del ejercicio en prevenir, mitigar e inclusive aliviar completamente la progresión del dolor lumbar.

Mi objetivo por tanto es que el paciente pueda iniciar la rehabilitación y recuperar su actividad en el mínimo tiempo posible.

Se ha verificado que individuos con dolor lumbar experimentan una mejora significativa al mantener un estilo de vida activo, en contraste con quienes eligen el reposo absoluto y una actitud pasiva frente a su condición.

Estoy convencido de la efectividad del ejercicio físico en este tipo de dolencias, un aspecto desafortunadamente desatendido en evaluaciones médicas. Es precisamente la razón por la cual decidí elaborar esta guía: para que entiendas las causas y cómo prevenir el dolor de espalda por hernia discal.

Las *técnicas mínimamente invasivas* que yo realizo pueden ayudar a que el paciente pueda acceder antes a un programa de ejercicios. He observado en cientos de pacientes cómo tratamientos innovadores como la ozonoterapia y la medicina regenerativa, ofrecen un alivio significativo a aquellos con hernias discales, contribuyendo así a su recuperación.

Estas terapias emergentes están demostrando ser prometedoras en la práctica diaria, ya que contribuyen a la reducción de la inflamación y fomentan la regeneración de los tejidos, lo que podría representar una esperanza para las personas que padecen de hernias discales para mejorar su pronóstico y evitar la necesidad de una cirugía.

3. Ejercicios recomendados para pacientes con hernia discal

Los ejercicios de este libro, están adaptados por un profesional en ciencias del deporte, y están pensados para que cualquier persona, sin importar su edad o condición física, pueda realizarlos de forma autónoma.

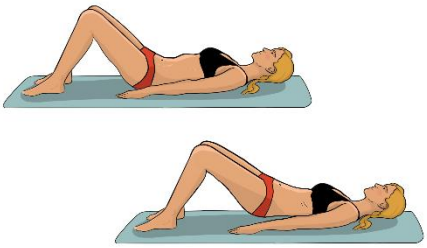
Realizar movimientos controlados y adecuados, que fortalecen la musculatura de soporte de la columna y la propiocepción ayudan a aliviar el dolor. Sin embargo, si tienes alguna lesión en la espalda, consulta a un profesional y hazlos con precaución. Evita aquellos que te causen dolor por encima de 5 sobre 10. Es tu responsabilidad controlar tu progreso y realizarlos correctamente para evitar lesiones.

3.1. Ejercicios de fortalecimiento

Comencemos con los ejercicios de fortalecimiento, fundamentales para desarrollar una musculatura robusta que soporte adecuadamente la columna y reduzca la presión sobre los discos. A continuación, se presentan algunos ejercicios básicos para practicar en casa:

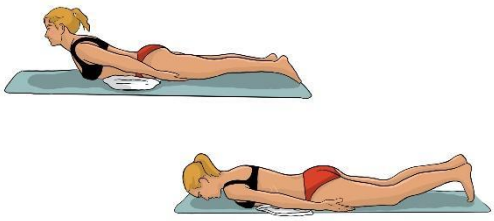
1. Puente

Un ejercicio sencillo pero eficaz. Acuéstate boca arriba, rodillas flexionadas, pies apoyados firmes en el suelo y brazos al lado del cuerpo. Eleva las caderas suavemente hacia el techo, alineando rodillas, caderas y hombros. Sostén la posición durante unos segundos antes de descender lentamente. Este ejercicio fortalece los glúteos y los músculos de la espalda baja (lumbares), proporcionando soporte a la columna vertebral.

	**Descripción**: Primero contrae abdomen y glúteos. Tras la contracción y el estiramiento lumbar percibido, eleva los glúteos manteniéndolos a unos cm del suelo durante 5 segundos, para luego regresar a la posición inicial. ***Observaciones***: *Para sentir el estiramiento en la zona lumbar, es necesario colocar la cadera en retroversión (retrotraer la cadera, ocultando el trasero) y contraer el abdomen.*
Series: 3 Repeticiones: 5-10	

2. Superman

Este ejercicio fortalece los músculos extensores de la espalda, cruciales para la estabilidad de la columna. Comienza elevando solo el tronco y aumenta la dificultad levantando simultáneamente el tronco y las piernas. Puedes realizarlo con los brazos pegados al cuerpo o extendidos por encima de la cabeza si quieres que sea más dificil.

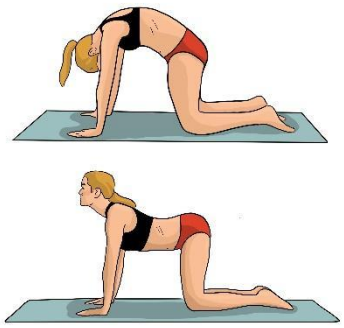
	**Descripción**: despega y eleva unos centímetros del suelo el pecho, los brazos y las piernas hasta lograr la extensión completa de la columna vertebral. Mantén esta posición durante 5 segundos (sin contener la respiración) antes de regresar cuidadosamente a la posición inicial. ***Observaciones**: Es crucial mantener la cabeza y el cuello alineados con el tronco durante la elevación; evite dejar el cuello relajado para prevenir lesiones.*
Series: 3 Repeticiones: 3-8 de 10 segundos	

3.2. Ejercicios de estiramiento

Avancemos hacia los ejercicios de estiramiento, los cuales son esenciales para mantener la flexibilidad de la columna vertebral y aliviar la tensión muscular.

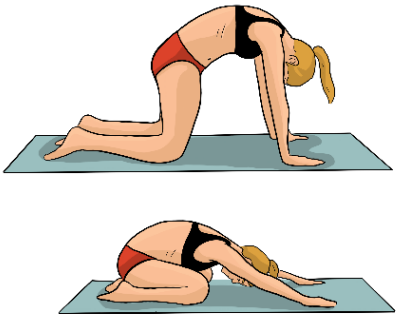
1. Estiramiento gato - vaca

Colócate en posición de cuadrupedia, con las manos alineadas debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Realiza movimientos alternos, arqueando la espalda hacia arriba al estilo de un gato (inspirar), y luego encorvando hacia abajo como una vaca (expirar), siguiendo el ritmo de tu respiración. Este movimiento rítmico y suave es ideal para estirar y relajar la columna vertebral.

	**Descripción**: Flexiona la columna y el cuello acercando la barbilla al pecho, creando un arco ascendente y mantén esta postura por 5 segundos. Luego, extiende la columna y el cuello levantando la barbilla, formando un arco descendente y sostén la posición por otros 5 segundos. ***Observaciones**: Durante la flexión, es crucial contraer el abdomen hacia adentro para estirar adecuadamente la zona lumbar. En la extensión, es importante retraer las escápulas juntándolas entre sí, mientras proyectas el pecho hacia adelante y posicionas la cadera en anteversión, proyectando ligeramente los glúteos hacia afuera.*
Series: 3 Repeticiones: 3 en extensión y 3 en flexión	

2. Estiramiento del niño

Siéntate en el suelo de forma que tus glúteos toquen tus talones y los empeines estén en contacto con el suelo. Baja el torso al suelo y extiende los brazos hacia adelante. Mantén esta posición por 30 segundos para aliviar la tensión en la parte baja de la espalda. Después puedes relajar la postura con la posición de gato o la que te resulte más cómoda.

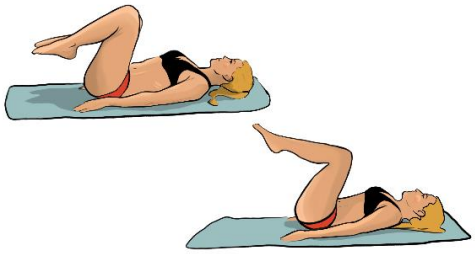
	**Descripción**: Colócate de rodillas, baja los glúteos hasta sentarte sobre los talones. Inclina el torso hacia el suelo y extiende los brazos al frente de modo que la cabeza quede entre ellos. Sostén esta posición de 15 a 30 segundos antes de regresar a la postura inicial. ***Observaciones**: Es importante mantener los empeines de los pies extendidos en contacto con el suelo y realizar una retroversión abdominal, es decir, contraer el abdomen, para optimizar el estiramiento de la zona lumbar.*
Series: 3 Repeticiones: 2 de 30 segundos	

3.3. Ejercicios de estabilización

Los ejercicios de estabilización son igualmente importantes. Ayudan a mantener una buena postura y evitar movimientos bruscos que puedan agravar la hernia discal.

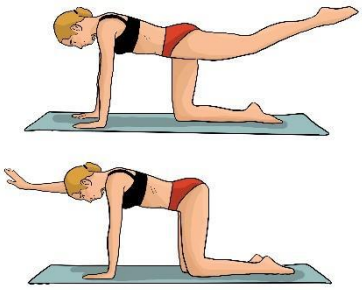
1. Estiramiento de rodillas al pecho

Acuéstate de espaldas y lleva las rodillas al pecho para estirar la parte baja de la espalda. Mantén esta posición durante 5-10 segundos, incrementando el tiempo progresivamente.

	**Descripción:** Para realizar este estiramiento, flexione simultáneamente la cadera y las rodillas, acercándolas hacia el pecho para elongar la parte baja de la espalda. Mantenga esta posición entre 5 y 10 segundos antes de regresar cuidadosamente a la postura inicial. ***Observaciones**: para que este estiramiento sea efectivo, es crucial que la columna se mantenga recta, completamente apoyada y en contacto con el suelo y la cabeza debe reposar sin tensión. De esta manera, se asegura una técnica adecuada y se maximizan los beneficios del ejercicio.*
Series: 3 Repeticiones: 3	

2. Pájaro-perro (Bird Dog)

En posición de cuadrupedia, extiende alternadamente un brazo y la pierna opuesta, manteniendo el equilibrio y la espalda recta. Mantén cada posición durante unos segundos antes de cambiar al lado opuesto. Este ejercicio mejora el equilibrio y fortalece los músculos de la espalda y el core.

<table>
<tr>
<td>  </td>
<td>Descripción: elevar y extender el brazo de un lado del cuerpo al frente, hasta la horizontal, mantener durante 5 segundos y volver a la posición inicial. Elevar y extender la pierna del lado contrario hacia atrás, hasta la horizontal, mantener durante 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir con las otras dos extremidades.

Observaciones: Durante la ejecución, es crucial mantener la columna alineada y evitar arquear la zona lumbar al elevar las piernas, lo cual se logra contrayendo los músculos abdominales. El brazo no debe superar la línea del hombro, y la pierna debe estar alineada con la cadera, mientras que la cabeza mira al suelo.</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">Series: 3 Repeticiones: 3 por cada extremidad</td>
</tr>
</table>

4. Los errores que debes evitar en ejecución de los ejercicios

Los ejercicios descritos anteriormente te ayudarán a conseguir una buena recuperación si sufres de una lesión discal e, inclusive, pueden prevenir la aparición de nuevas lesiones.

Sin embargo, a la hora de adoptar una rutina de ejercicios, debes prestar mucha atención a la técnica para ejecutarlos de manera correcta y evitar la posibilidad de agravar la lesión o propiciar la aparición de nuevas lesiones.

Algunos errores comunes y contraproducentes al realizar los ejercicios son:

- No prestar atención a la postura corporal y a la correcta ejecución del ejercicio que se está realizando.
- Realizar movimientos bruscos o repentinos: Esto puede provocar un aumento del dolor y agravar la lesión. Los ejercicios deben realizarse de forma suave y controlada.
- Mantener la respiración contenida: Es importante respirar de forma natural durante la ejecución de los ejercicios. Evita contener la respiración, ya que esto puede aumentar la presión intraabdominal y empeorar el dolor.
- Ejecutar los ejercicios en forma excesiva o muy intensa desde el inicio, en lugar de hacerlo de forma progresiva.
- Realizar los ejercicios de forma repetitiva, sin descanso: Es importante alternar los ejercicios con periodos de descanso para permitir que los músculos se recuperen y evitar la fatiga excesiva.
- No practicar los ejercicios con regularidad.
- Realizar los ejercicios con dolor: Si sientes dolor durante la ejecución de un ejercicio, debes detenerlo inmediatamente. Continuar con el ejercicio a pesar del dolor puede retrasar la recuperación y aumentar el riesgo de lesiones.
- Forzar los movimientos más allá de tu rango de movilidad: Respeta tus límites y no fuerces los movimientos más allá de lo que tu cuerpo te permita. Esto puede provocar un aumento del dolor y lesiones.
- Realizar ejercicios de impacto para las articulaciones de la columna, como
- saltar o correr.

Recuerda que la ejecución correcta de los ejercicios es fundamental para una recuperación segura y efectiva. Si tienes dudas sobre la técnica o experimentas dolor durante la realización de los ejercicios, no dudes en consultar con un profesional de la salud.

En caso de notar un incremento del dolor en cualquier zona de la columna durante la realización de los ejercicios, se recomienda dejar de hacerlos. Si esto te ocurre con la mayoría de los ejercicios, debes consultar con tu médico tratante quien podría

recomendarte buscar la asesoría de un rehabilitador, fisioterapeuta, o profesional en ciencias del deporte.

Los ejercicios que te he proporcionado son un punto de partida si te encuentras en un nivel físico bajo o estás comenzando un proceso de rehabilitación. Sin embargo, te recomiendo encarecidamente que consultes a un profesional para continuar progresando.

Si tu condición física es baja o estás limitado por alguna lesión, **te sugiero que acudas a un fisioterapeuta o a un médico rehabilitador**. Por otro lado, si puedes realizar la mayoría de los ejercicios sin experimentar dolor, sería apropiado que solicites una cita con un entrenador personal con licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

5. Actividades físicas seguras si tienes una lesión discal

Si has sufrido una hernia discal, te recomiendo incluir algún tipo de ejercicio que contribuya al fortalecimiento de la musculatura de la zona abdominal y que ayude a mejorar la postura corporal. Estas disciplinas incluyen ejercicios de estiramiento, relajación, respiración y tonificación de todo el cuerpo, los cuales ayudan a eliminar tensiones y ganar movilidad en la columna y las articulaciones.

5.1. Yoga

El yoga es considerado una de las prácticas milenarias más beneficiosas para el cuerpo y la mente, ya que esta disciplina conecta el cuerpo, la mente y la respiración para lograr el fortalecimiento físico, incrementar la flexibilidad y alcanzar una completa relajación a través de posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación.

Los beneficios del yoga para la salud incluyen mejoras generales en el estado físico, la postura y la flexibilidad.

Diversos estudios han puntualizado que practicar esta disciplina con regularidad aporta notables cambios positivos a la salud. Además, es una práctica que se puede realizar a cualquier edad para aprovechar todas sus ventajas.

5.2. Pilates

El **Pilates** es un método desarrollado por el alemán Joseph Pilates, de quien toma su nombre. Esta técnica abarca una serie de ejercicios y movimientos controlados para el cuerpo y la mente, que ayudan a fortalecer y elongar el aparato locomotor. El pilates, al igual que el yoga, mejora la flexibilidad y otorga agilidad en los movimientos.

Estudios demuestran que practicar esta técnica ayuda considerablemente a disminuir el dolor de los pacientes con lumbalgia crónica y a aliviar la tensión muscular.

Tanto el pilates como el yoga, son prácticas físicas que colaboran a corregir la postura y a adoptar movimientos más saludables, ya que permiten tomar conciencia sobre la alineación correcta de la columna vertebral.

¿Qué beneficios tienen estas actividades?

Las actividades físicas ofrecen diversos beneficios, entre ellos:

- Contribuyen a aliviar y a mejorar algunos dolores de origen postural o provenientes de alguna dolencia de tipo artrósico.
- Fortalecen huesos y músculos, incrementando la oxigenación de los tejidos, mejorando el rendimiento mental y físico, y previniendo la pérdida de masa ósea.
- La práctica regular de estos ejercicios también incrementa la flexibilidad, tanto de los músculos como de las articulaciones, necesaria para ejecutar las posturas en forma correcta.

5.3. Natación

La natación es una disciplina integral que promueve la salud a través de la quema de calorías, el fortalecimiento muscular, y adicionalmente, mejora la flexibilidad y la capacidad cardiorrespiratoria.

Esta actividad es especialmente beneficiosa para la espalda, ya que **fortalece los músculos y mejora su flexibilidad, minimizando el impacto sobre la columna vertebral.** Al flotar en el agua, el cuerpo no tiene que soportar su propio peso, lo que convierte a la natación en una opción ideal, especialmente para personas con dolencias lumbares, ya que mitiga el riesgo de sobrecarga en esta zona.

Lo mismo ocurre con la práctica del **Aquagym**, el cual es un tipo de fitness acuático cuyos ejercicios se centran en la tonificación muscular, en las repeticiones y en el trabajo con diferentes materiales, como pesas o pelotas, entre otros.

Lo más importante a la hora de nadar, es aplicar una técnica adecuada para evitar lesiones. Para aquellos que son nuevos en la natación, es recomendable **solicitar supervisión profesional para aprender la técnica correcta**. Al principio, se pueden utilizar material de apoyo como tablas o flotadores para facilitar el aprendizaje y garantizar la seguridad en el agua.

Es importante tener en cuenta los diferentes estilos de natación practicados, puesto que algunos pueden no ser aconsejables para la espalda, como es el caso del estilo mariposa debido a la tensión que puede generar en la columna vertebral. En contraste, los estilos de natación más aconsejables para cuidar la espalda son el estilo crol o libre y el estilo de espalda, ya que ambos contribuyen a evitar la sobrecarga de la columna.

5.4. ¿Correr es bueno si se ha tenido una hernia discal?

Si has sufrido de una hernia discal, es natural que te preguntes sobre la conveniencia de correr. Correr es uno de los ejercicios cardiovasculares más saludables y seguros para tu espalda, pero te recomiendo que lo evites si estás en periodo de recuperación.

Esta actividad requiere técnica y una alta preparación física, y no se recomienda si tienes sobrepeso debido a la carga excesiva que impone sobre las articulaciones, especialmente en las rodillas.

A la hora de correr, debes evitar trotar, pues el impacto sobre las articulaciones es todavía mayor. **En lugar de trotar, es preferible alternar periodos cortos de carrera con caminatas, para la recuperación.**

Retomar la práctica de correr tras sufrir una hernia discal puede generar preocupación por el riesgo de empeorar la lesión. No obstante, los estudios indican que es posible continuar con esta actividad mediante un enfoque progresivo y adecuado:

- Una investigación sobre **corredores** con hernia discal lumbar reveló que la mayoría pudo reanudar el ejercicio físico sin complicaciones serias tras un tratamiento conservador (Guten, 1981).
- Estudios sobre la rehabilitación después de una discectomía lumbar demostraron que la **implementación** temprana de un programa de ejercicios intensos puede reducir de manera significativa la discapacidad y el dolor en el período comprendido entre los seis y los doce meses postoperatorios (Danielsen et al., 2000).
- Asimismo, otro estudio demostró que una rehabilitación regular y temprana, que incluya la carrera, facilita una **recuperación más rápida después de la cirugía** de una hernia discal lumbar (Uysal et al., 2023).

6. ¿Y qué hago si el dolor me impide hacer los ejercicios, y no puedo llevar una vida normal?

En estos casos, intervengo como **médico anestesiólogo especializado en el manejo del dolor.** Mi labor consiste en **aliviar el dolor mediante tratamientos que apuntan directamente a la causa subyacente.** Aunque en ocasiones recurrimos a medicamentos específicos, nuestra preferencia es aplicar técnicas intervencionistas que eviten la dependencia prolongada de fármacos.

Disponemos de una variedad de tratamientos diseñados para cada problema específico. Estas terapias nos permiten gestionar el dolor eficazmente, facilitando que los pacientes retomen sus actividades diarias con la menor molestia posible.

Si tu dolor es intenso o no ha respondido a las medidas convencionales, las innovadoras terapias de nuestra unidad del dolor te ofrecen la solución para superarlo.

En la mayoría de las ocasiones, estas técnicas específicas representan un gran alivio. No obstante, es crucial que, como paciente, te comprometas y procures mantener o elevar tu nivel de actividad y tus hábitos de vida saludables. Por esta razón, te incentivo a que realices los ejercicios y sigas las recomendaciones presentadas en este libro electrónico.

Si necesitas de una evaluación para determinar si puedes beneficiarte con alguno de estos tratamientos, al igual que cientos de pacientes ya lo han hecho, [no esperes más y solicita una cita AQUI.]

Diagrama representativo de cómo las técnicas innovadoras para el manejo del dolor aceleran y mejoran el pronóstico en pacientes con dolor en la columna vertebral.

7. ¿Por qué algunas hernias discales se curan solas?

Hasta hace poco, el proceso de curación de las hernias discales permanecía como un enigma. No obstante, estudios recientes han revelado que **el sistema inmunológico desempeña un rol fundamental en este proceso**.

Cuando se produce una ruptura discal, ciertas células inmunitarias, los monocitos, son atraídas hacia el área afectada, donde se convierten en macrófagos. Estos últimos, células altamente especializadas, digieren y eliminan el material herniado, promoviendo así su reabsorción y reducción.

Este fenómeno evidencia la asombrosa capacidad de auto-reparación del cuerpo humano. Además, los progresos en la investigación científica han demostrado que, al modular la respuesta inmune, por ejemplo, mediante factores de crecimiento presentes en el plasma o la ozonoterapia, es posible potenciar esta capacidad innata, ofreciendo alternativas innovadoras para el tratamiento de hernias discales sin necesidad de intervención quirúrgica. Vamos a ver brevemente alguna de estas técnicas, pero antes hablaremos del manejo clásico de la hernia discal: el tratamiento médico.

8. Estrategias para manejo conservador de la hernia discal

Tratamiento médico

El manejo tradicional de una hernia discal incluye el uso de antiinflamatorios y corticoides. Sin embargo, un porcentaje de **hasta el 30% de los pacientes puede no experimentar una cura completa**. Algunos de estos pacientes acaban recurriendo a la cirugía por desesperación. En este contexto, emergen terapias que estimulan o modulan la respuesta inmunológica celular, tales como la ozonoterapia intradiscal y la aplicación de factores de crecimiento derivados del plasma:

Ozonoterapia Intradiscal

Esta técnica implica la administración de ozono directamente en el disco herniado. El ozono disminuye la inflamación y reduce el tamaño de la hernia, proporcionando alivio del dolor. Además, modula la respuesta inmune, promoviendo una respuesta celular reparadora.

Factores de Crecimiento del Plasma

Los factores de crecimiento del plasma, inicialmente empleados en el tratamiento de la artrosis, han probado su eficacia en la regeneración de la columna vertebral, especialmente cuando se utilizan en combinación con la ozonoterapia. Estos factores atraen células inmunes al sitio de la lesión, promoviendo así una curación más rápida y natural. Además, son muy efectivos para disminuir la inflamación y el dolor.

Es fascinante cómo el cuerpo humano tiene la capacidad de auto-curación. Entender estos procesos y aprovechar los beneficios de los avances médicos puede marcar una diferencia significativa en la calidad de vida de las personas con hernia discal.

No te desanimes, mantén la esperanza; existen múltiples alternativas para manejar el dolor de forma efectiva y natural. Si requieres una evaluación personalizada de tu caso, puedes solicitar cita presencial o telemática aquí:

https://doctorcarlosmorales.com/citas-ud/

9. Seguimos en contacto

Te doy la enhorabuena por haber completado la lectura hasta aquí y espero hayas decidido emprender un cambio en tu vida que beneficiará la salud de tu espalda.

Al descargar el e-book, activarás automáticamente una suscripción gratuita a mi boletín informativo (newsletter), a través del cual recibirás más artículos directamente en tu correo electrónico. Estos incluyen consejos sobre salud, prevención y tratamiento de problemas de columna, así como otras patologías y tratamientos que abordo en la Unidad del Dolor.

Este contenido normalmente estará disponible en mi página web:

doctorcarlosmorales.com.

La mayoría de las personas desconocen cómo tratar adecuadamente una hernia discal y prevenir futuras recaídas mediante las nuevas técnicas innovadoras de medicina regenerativa. Te estaría muy agradecido si compartes este e-book con tus conocidos. Es un proceso sencillo: solo necesitas **compartirles este enlace**.

https://dr-carlos-morales.typeform.com/espalda-sana-hd/

¡Te deseo lo mejor!

Quien lucha, pude perder; quien no lucha, ya ha perdido.

10. BIBLIOGRAFIA:

Guten, G. (1981). Herniated lumbar disk associated with running. The American Journal of Sports Medicine, 9, 155 - 159.

Danielsen, J., Johnsen, R., Kibsgaard, S., & Hellevik, E. (2000). Early Aggressive Exercise for Postoperative Rehabilitation After Discectomy. Spine, 25, 1015-1020.

Uysal, E., Cĩne, H., Cetin, E., & Safak, H. (2023). The necessity and timing of exercise after lumbar disc herniation surgery.. European review for medical and pharmacological sciences, 27 20, 9521-9529 .

Martínez-Quiñones, J.V., Aso-Escario, J., Consolini, F., y Arregui-Calvo, R. «Regresión espontánea de hernias discales intervertebrales». Servicio de Neurocirugía, Hospital MAZ, Zaragoza.

Ribeiro-Machado, C., Santos, S.G., Amaral, I.A., et al. «Macrophage-based therapy for intervertebral disc herniation: preclinical proof-of-concept». npj Regenerative Medicine 8, 34 (2023).

Cunha, C., Silva, A.J., Pereira, P., et al. «The inflammatory response in lumbar disc herniation regression». Arthritis Research & Therapy 20, 251 (2018).

Kajikawa, Y., Morihara, T., Sakamoto, H., Matsuda, K., Oshima, Y., Yoshida, A., Nagae, M., Arai, Y., Kawata, M., Kubo, T. «Platelet-rich plasma enhances the initial mobilization of circulation-derived cells for tendon healing». Journal of Cellular Physiology, Junio 2008; 215(3):837-45.

Lu, X., Chen, L., Jiang, C., Cao, K., Gao, Z., Wang, Y. «Microglia and macrophages contribute to the development and maintenance of sciatica in lumbar disc herniation». Pain, 1 de Febrero de 2023; 164(2):362-374.

Qazi, B.S., Tang, K., Qazi, A. «Recent advances in underlying pathologies provide insight into interleukin-8 expression-mediated inflammation and angiogenesis». International Journal of Inflammation, 2011.

Scheller, J., Chalaris, A., Schmidt-Arras, D., Rose-John, S. «The pro- and antiinflammatory properties of the cytokine interleukin-6». Biochimica et Biophysica Acta (BBA) – Molecular Cell Research, 2011; 1813:878–

Programas de ejercicios de la Sociedad Española de Medicina Física y Rehabilitación. PAGINA WEB

Este material pertenece a CAMP Anestesia SLP. CIF: B19534130. Calle San Antón 70. Granada. Todos los derechos reservados. Queda prohibida su venta, reproducción total o parcial, así como su difusión a terceras personas.

Descarga de responsabilidad

Los ejercicios contenidos en este libro son los recomendados por la Sociedad Española de Medicina Física y Rehabilitación (SERMEF), y se han adaptado siguiendo las recomendaciones de facultativos en ciencias de actividad física, entendiendo que pueden realizarse de forma autónoma por cualquier paciente con independencia de su edad y estado físico. No obstante, deben realizarse con precaución si sufres alguna lesión en la espalda. Si algún ejercicio produce dolor no es aconsejable que lo hagas. Tú, como paciente, eres responsable de controlar tu progreso y evitar realizar los ejercicios de forma incorrecta para evitar cualquier riesgo de lesión, y de asesorarte por un profesional si lo consideras necesario.