



**CLINICA QUIROPRÁCTICA DR. DIAZ  
DR. EDEL DIAZ**

271 Jesús T. Piñero Ave. • Urb. Hyde Park  
San Juan • PR • 00927-3901

**787 759-9605:** Voz • Texto • Mensaje de Voz

PO Box 363488 • San Juan • PR • 00936-3488

[www.quiopracticaaldia.com](http://www.quiopracticaaldia.com) • [info@quiopracticaaldia.com](mailto:info@quiopracticaaldia.com)

## **Métodos de Tratamiento para discos herniados, degenerados y estenosis**

### **Quiropráctica**



Algunos de mis pacientes con padecimientos de discos herniados en el cuello o espalda baja, ciática, estenosis o espondilolistesis me han indicado que su doctor en medicina (generalista, internista, fisiatra, anesestiólogo, cirujano ortopeda o neurocirujano) le han indicado que no deben acudir a un doctor en quiropráctica para tratar su condición de salud. Esto no puede estar más lejos de la verdad. Existen varias técnicas para el tratamiento de diferentes condiciones de salud. Particularmente, la técnica de “Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox® está diseñada específicamente para tratar problemas de disco herniados (cuello o espalda baja), estenosis, ciática y espondilolistesis con mucha efectividad.

### **Ajuste Quiropráctico**

El ajuste o manipulación quiropráctica consiste en la movilización de las coyunturas de la espina dorsal para aliviar el dolor. Cada vez son más los estudios científicos que favorecen la manipulación espinal sobre otros tipos de tratamiento para tratar dolores de cuello y/o espalda baja. No obstante, es mi opinión que el ajuste o manipulación espinal es muy efectivo cuando el dolor en el cuello y/o en la espalda baja no se debe a hernias discales. Cuando se trata de hernias discales y especialmente cuando el dolor se refleja en las extremidades la manipulación quiropráctica no

va a ser muy efectiva. De hecho, existe la posibilidad de que la manipulación espinal provoque que el disco se hernie más. Es por eso que recomiendo mucha cautela cuando se trata una hernia discal con manipulación espinal. En mi clínica no se hacen ajustes quiroprácticos en pacientes con hernias discales.

Más importante, ¿que indica la literatura científica con relación al tratamiento quiropráctico para estas condiciones de salud?

## **¡Buenas noticias!**

### **Pain Medicine**

- Whedon JM, Toler AWJ, Kazal LA, Bezdjian S, Goehl JM, Greenstein J: Impact of Chiropractic Care on Use of Prescription Opioids in Patients with Spinal Pain. Pain Med 2020 [Epub ahead of print]
- Los pacientes con dolor espinal que visitaron a un quiropráctico tenían la mitad del riesgo de llenar una prescripción de opioides.

### **Spine**

- James M Whedon, Anupama Kizhakkeveetil, Andrew Wj Toler, Serena Bezdjian, Daniel Rossi, Sarah Uptmor, Todd A MacKenzie, Jon D Lurie, Eric L Hurwitz, Ian Coulter, Scott Haldeman Initial: Choice of Spinal Manipulation Reduces Escalation of Care for Chronic Low Back Pain among Older Medicare Beneficiaries. Spine (Phila Pa 1976) 2021.
- El objetivo de este estudio fue comparar los resultados a largo plazo para la terapia de manipulación espinal y la terapia de analgésicos opioides con respecto a la cantidad de visitas o tratamientos para los pacientes con dolor de espalda baja crónico bajo Medicare. Conclusión: La tasa de encuentros (vistas de tratamiento) a pacientes de dolor de espalda crónico fue significativamente más alta en los pacientes que utilizaron opioides en comparación con los pacientes que fueron sometidos a manipulación espinal.

### **British Medical Journal - Open**

- Trager RJ, Cupler ZA, DeLano KJ, Perez JA, Dusek JA. Association between chiropractic spinal manipulative therapy and benzodiazepine prescription in patients with radicular low back pain: a retrospective cohort study using real-world data from the USA. BMJ Open 2022;12(6):e058769.

URL: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2021-058769>

- Los pacientes recién diagnosticados con dolor de espalda baja y reflejo de dolor en las piernas y fueron tratados con ajustes quiroprácticos fue asociado con una reducción de probabilidades de recibir una prescripción de benzodiazepina

## The Lancet

Una de las principales revistas científicas del mundo, *The Lancet*, publicó el 21 de marzo de 2018) una serie de tres artículos sobre el dolor lumbar desde una perspectiva global.

La serie de artículos publicados en *“The Lancet”* llegan a las siguientes conclusiones:

- Existe una ineficiencia en el actual método de tratamiento médico para el dolor de espalda baja. El uso excesivo de exámenes, pruebas y tratamientos inapropiados, como imágenes de diagnóstico, uso de opioides, y cirugía, significa que los pacientes no reciben la atención adecuada. Como resultado, los pacientes sufren y los recursos son desperdiciados.
- La mayoría de los pacientes, médicos y proveedores de salud simplemente no saben cuál es la mejor manera de lidiar con el dolor de espalda baja.
- La serie de artículos ofrece un resumen de la evidencia de las guías internacionales con respecto a la prevención y el tratamiento del dolor lumbar y apunta a la disparidad entre lo que sabemos y lo que hacemos para tratar el problema.

### Soluciones

Aparte de mencionar la ineffectividad del actual tratamiento médico para el dolor lumbar, la serie de artículos en *“The Lancet”* apunta a nuevas direcciones que pueden ser efectivas para disminuir el agobio y sufrimiento que produce el dolor de espalda baja.

#### Primera línea de tratamiento

- La primera línea de tratamiento no debe incluir medicamentos.
1. Manténgase activo en su casa y en su trabajo.
    - a. Continúe con sus actividades de su diario vivir, si puede.
    - b. Lo peor que usted puede hacer para resolver su dolor de espalda baja es quedarse quieto en su cama.
    - c. Continúe trabajando, si es posible.
  2. Educación al paciente.
    - a. El paciente debe informarse sobre la naturaleza de lo que es un dolor lumbar y radiculopatía.
    - b. El paciente debe educarse sobre lo que funciona y lo que no funciona para el tratamiento de dolor de espalda baja. Esta información debe provenir de fuentes de buena reputación.

#### Segunda línea de tratamiento

1. Calor superficial
  - a. Paños calientes en el área afectada.
- 2. Manipulación Espinal (quiropático)**
3. Masajes
4. Acupuntura
5. Medicamentos no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés)
  - a. Únicamente cuando todo lo anteriormente descrito no funcione.

## **Opioides, bloqueos y cirugías**

La utilización de medicamentos opioides no es recomendada.

Las recomendaciones para la utilización de otros métodos de tratamiento como bloqueos o cirugías varían. De acuerdo a los artículos, no existe evidencia científica que pruebe que los bloqueos funcionan a largo plazo o que eviten una posible cirugía. Lo importante es que estos tipos de tratamientos deben ser considerados únicamente cuando primeras dos líneas de tratamiento anteriormente descritas no hayan funcionado.

### **¿Qué significa esto?**

Las conclusiones de la revista “*The Lancet*”, demostrando que la manipulación espinal es efectiva para el tratamiento del dolor lumbar se suman a otros estudios publicados el año pasado en las revistas “*Journal of the American Medical Association*” (JAMA, por sus siglas en inglés), “*Annals of Internal Medicine*” y las nuevas guías de tratamiento para el dolor de la espalda baja adoptadas por la “*American College of Physicians*” (ACP, por sus siglas en inglés). Estas revistas científicas también denotan la importancia de disminuir la utilización de medicamentos no-esteroides y opiáceos para el tratamiento de dolor de espalda baja.

Los doctores en quiropráctica son los expertos en el diagnóstico y tratamiento de dolores de espalda baja a través de la manipulación espinal a nivel mundial. Usted debe considerar seriamente visitar a un doctor en quiropráctica si padece de dolor de espalda baja y la primera línea de tratamiento no ha surgido efecto. También existe un tipo de tratamiento específico para la condición de discos herniados y degenerados que ha resultado ser muy eficiente. Dicho tratamiento, denominado “*Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox ®*” es provisto exclusivamente por doctores en quiropráctica.

El dolor de espalda baja, especialmente el dolor causado por discos herniados, desespera y frustra a los pacientes que padecen de esta condición. En muchas ocasiones esa desesperación lleva a las personas a tomar decisiones que no son las más sabias, prudentes o recomendadas; como tomar medicamentos no-esteroides, opiáceos, hacerse bloqueos o cirugías que muchas veces son innecesarias y no ayudan a largo plazo.

El dolor de espalda baja es un problema serio que requiere soluciones serias, prudentes y sensatas. Lo que se está haciendo hasta ahora simplemente no está funcionando.

### **En resumen**

¿Cuáles son los mensajes principales que nos trae la serie de artículos de dolor de espalda baja publicados en “*The Lancet*”?

- El dolor lumbar representa una enorme y creciente carga económica para las personas y las sociedades de todo el mundo. Por lo tanto, los países deben establecer entidades para proporcionar un liderazgo coordinado e impulsar un cambio transformacional en los servicios de salud, sociales y en los entornos laborales con el propósito de optimizar la salud de la espalda baja en la población mundial.

- En todo el mundo, el uso excesivo de pruebas y tratamientos inadecuados, como imágenes de diagnóstico, uso de opioides y cirugía, significa que los pacientes no reciben la atención adecuada y se desperdician recursos.
- La mayoría de los pacientes, médicos y proveedores de salud no saben cuál es la mejor manera de lidiar con el dolor de espalda baja. Por lo tanto, programas de educación pública deben cubrir los conceptos erróneos que tiene la población en general y los profesionales de la salud sobre las causas, el pronóstico, manejo y tratamiento del dolor lumbar. También así como aumentar el contenido dolores de espalda baja en los programas de capacitación clínica para doctores.
- Los países de bajos y medianos ingresos ya están emulando la atención de bajo valor que es endémica en los países de altos ingresos. Por lo tanto, los responsables de la toma de decisiones de los países de bajos y medianos ingresos deben estar conscientes de los errores y fallas en el cuidado del dolor lumbar de los países de altos ingresos para evitar el desperdicio de recursos escasos y el daño a los pacientes.
- La protección del público contra los enfoques no comprobados o dañinos para manejar el dolor lumbar requiere que los gobiernos y los líderes del cuidado de salud aborden las estrategias de reembolso contraproducentes y arraigadas, los intereses creados y los incentivos financieros y profesionales que mantienen el “status quo”.
- Los seguros de salud deberían pagar solo por la atención de alto valor, dejar de financiar pruebas y tratamientos ineficaces o dañinos, y, lo que es más importante, intensificar la investigación en prevención, mejores pruebas y mejores tratamientos.