



**CLINICA QUIROPRACTICA 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

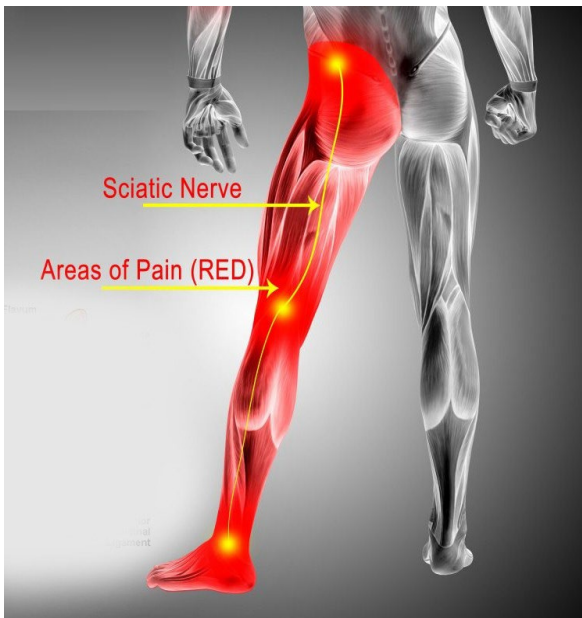
www.quiopracticaaldia.com • info@quiopracticaaldia.com

¿Discos herniados, degenerados y estenosis en el cuello y/o espalda baja?

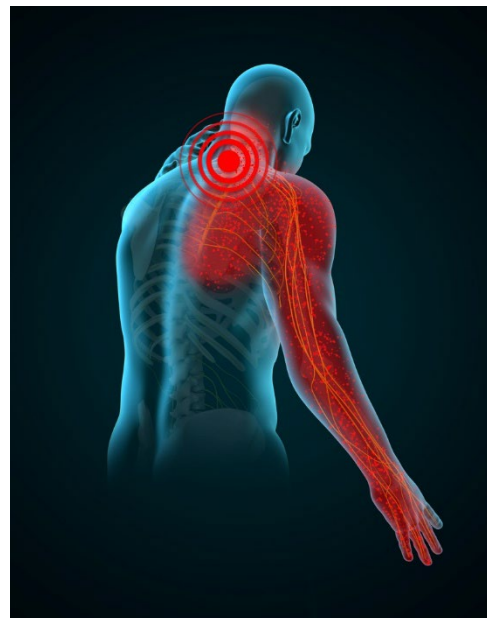
Le informamos sobre algunas cosas que probablemente no sabía y su doctor nunca le dijo.

*por Dr. Edel Díaz
Médico Quiropráctico*

¿Padece de discos herniados en la espalda baja o en el cuello? ¿Tiene dolor en la espalda baja o en el cuello y el dolor se refleja en las extremidades? ¿Calambres, adormecimiento, y/o debilidad muscular? ¿El dolor ha cambiado su calidad de vida? ¿No puede hacer cosas que usualmente antes hacía debido al dolor? ¿Ha tratado varios remedios como medicamentos, terapia física, inyecciones, bloqueos y hasta la misma quiropráctica con poco o ningún tipo de alivio? ¿Le han sugerido o está contemplando una cirugía? Sepa que no está sólo.



Dolor debido a discos herniado en la **espalda baja**.



Dolor debido a discos herniado en el **cuello**.

El dolor debido a discos herniados es, más allá del mismo dolor, frustrante y desesperante. Muchas veces le impide hacer cosas que antes podían hacer sin pensarlo dos veces. Es decir, más allá del dolor, esta condición cambia su estilo de vida. Ha sido mi experiencia a través de muchos de mis pacientes que el mismo paciente no sabe que padece de discos herniados debido a que sus doctores nunca se lo dijeron.

Antes de comenzar a informarles sobre el tratamiento de “Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox®” también conocida como “Flexión-Distracción” y/o “Cox® Technic” debemos entender claramente qué es un disco herniado, un disco degenerado y una estenosis.

A continuación, información que probablemente no sabía y su doctor nunca le mencionó.

¿Qué es un disco herniado? - Comprendiendo el problema

El disco es un cartílago pequeño localizado entre cada hueso (vertebra) de la espina dorsal. Su centro es suave, como una *gelatina*, y está rodeado por capas de tejido fibroso. Cada disco sirve como amortiguador de la espina dorsal y del cuerpo. Cada vez que levantamos algo, caminamos, corremos, estamos de pie en una fila, nos movemos de estar de pie a estar sentado y viceversa los discos absorben la presión que se ejerce dentro del cuerpo al hacer estos movimientos. Cuando los discos están saludables éstos permiten que rotemos y doblemos nuestra espalda.

Discos herniados; problemas mecánicos del cuerpo

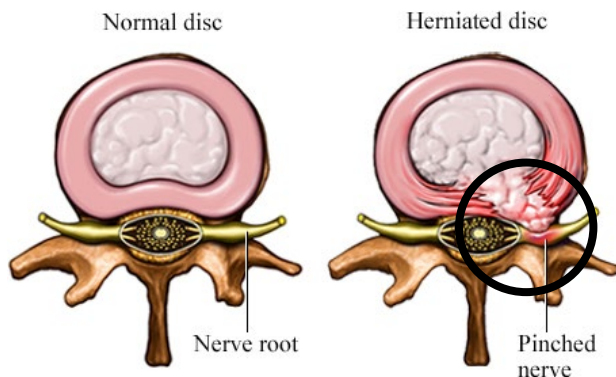
El término “disco herniado” se refiere a un abultamiento o desplazamiento del disco fuera de su posición o límite normal. Es importante entender que un disco herniado no es un disco hinchado o inflamado. **El disco no se hincha ni se inflama; se desplaza.** Esto es similar a cuando se muerde un helado de “sandwich” y la vainilla se desborda en el lado opuesto.



Helado de “sandwich” sin abultamiento



Helado de “sandwich” con abultamiento



Cuando existe una hernia en el disco la parte abultada de éste puede poner presión sobre el cordón espinal y/o las raíces de los nervios. A consecuencia de esto el nervio se irrita causando dolor e inflamación. Esto es lo que comúnmente llamamos un “nervio pinchado” o un “nervio pichado” Cuando esto ocurre en el área del cuello, estamos propensos a sentir dolor en el cuello, hombros, pecho, espalda alta, brazos, debilidad muscular en los brazos y hasta dolores de cabeza.

Cuando la hernia discal ocurre en el área de la espalda baja estamos propensos a sentir dolor de espalda baja que se pueden complicar con dolor en una o ambas caderas, nalgas, piernas, pantorrillas, tobillos, pies y hasta los dedos de los pies. Esto es lo que comúnmente llamamos “ciática”. Estos dolores en las extremidades no son más que un efecto secundario de la raíz del problema; el disco poniéndole presión al cordón espinal y/o a la raíz del nervio.

Un disco herniado es un problema mecánico del cuerpo; el disco se sale y pone presión (pilla/irrita) a la raíz del nervio.

Resumen

Tres cosas debemos entender claramente antes de proseguir con esta explicación:

1. Un disco herniado es un problema mecánico del cuerpo; el disco se sale (desplaza; como el helado de “sandwich”) y pone presión (pilla/irrita) a la raíz del nervio.
2. Un disco herniado NO es un disco hinchado o inflamado; es un disco desplazado.
3. Las diferentes sensaciones de dolor (dolor, ardor, adormecimiento, punzadas, latidos, dolores en las extremidades, etc.) que usted podría sentir a raíz de esta condición de salud provienen del nervio pillado/pinchado/irritado; NO provienen del disco herniado.
 - a. Esto es una cadena de eventos:
 - i. El disco se desplaza pillando/irritando el nervio y
 - ii. El nervio es el que produce la inflamación, el dolor el adormecimiento, el dolor en las extremidades, etc.

Incluimos cuatro (4) videos que demuestran el significado de un disco herniado. Favor de acceder los siguientes enlaces:

Video - Discos Herniado

<https://www.spine-health.com/video/video-sobre-hernia-de-disco>

Video - Disco Herniado Lumbar (espalda baja)

<https://www.spine-health.com/video/video-sobre-hernia-de-disco-lumbar>

Video - Discos Herniado Cervical (cuello)

<https://www.spine-health.com/video/video-de-la-hernia-de-disco-cervical>

Video - Animación de un Disco Herniado.

<http://3DPracticeCloud.com/index.php?a=dovideolink...>

¿Qué es un disco degenerado? - Comprendiendo el problema

¿Ha oído hablar de la degeneración de discos? Este problema de salud es casi tan común como los discos herniados. Más aún, muchas veces la degeneración de un disco viene acompañada con un disco herniado y viceversa. Esta degeneración puede causar muchos dolores en la espina dorsal.

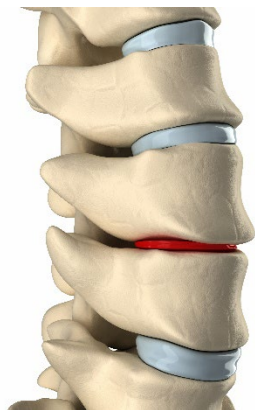
¿Cómo se Degenera un Disco?

Como mencionamos anteriormente, los discos en la espina dorsal son el amortiguador del cuerpo. La presión dentro del cuerpo que se ejerce cada vez que usted se dobla para recoger algo, sube o baja escaleras, camina o brinca, son grandemente absorbidas por los discos. Es disco es un cartílago, semejante a una gelatina dura. Una degeneración de disco no es otra cosa que una deshidratación del disco. El disco pierde espesor o altura y pierde su flexibilidad. **Como la diferencia entre una uva y una pasa.** La uva es brillante y jugosa. La pasa es arrugada, con la cáscara arrugada y dura. Como los discos tienen terminaciones de nervios, estos cambios degenerativos pueden producir dolor aún cuando no existe un disco herniado.



Existen varias razones por las cuales un disco puede degenerarse o deshidratarse. Las más comunes son algún tipo de trauma que envuelva un mecanismo que ejerza presión sobre el disco. Un ejemplo de esto lo son los choferes de camiones. La constante vibración producida cuando el chofer se sienta y conduce un camión provoca este tipo de presión (presión axial, compresión) sobre los discos que a su vez puede causar degeneración de estos. Es importante mencionar que la degeneración de discos no ocurre en un día, sino que, como la misma palabra lo indica, es un proceso degenerativo que toma meses y hasta años antes de que la persona sienta dolor.

Imágenes de discos degenerados



Incluimos tres (3) videos que demuestran el significado de un disco degenerado. Favor de acceder los siguientes enlaces:

Video - Disco Degenerado

<https://www.spine-health.com/es/condiciones/enfermedad-degenerativa-disco/enfermedad-degenerativa-disco>

Video - Discos Degenerado Lumbar (espalda baja)

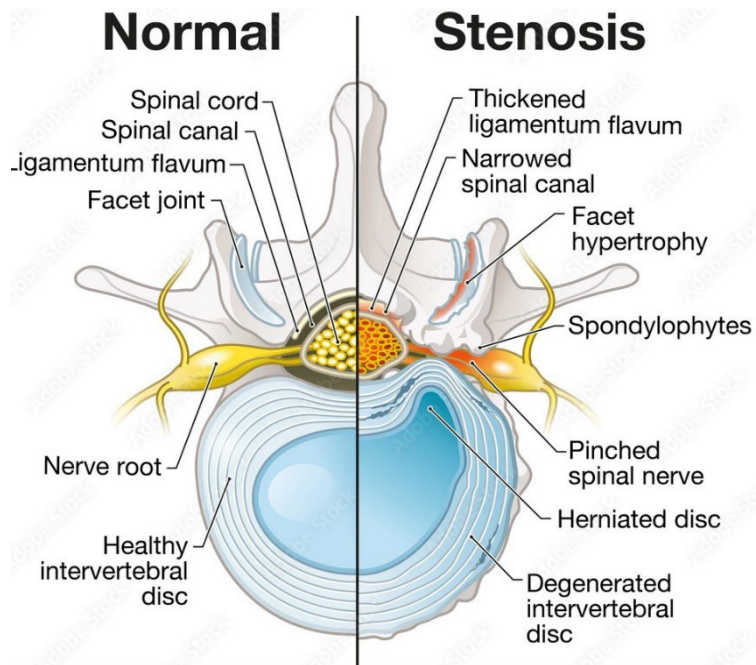
<https://www.spine-health.com/es/condiciones/enfermedad-degenerativa-disco/enfermedad-degenerativa-disco-lumbar>

Video - Discos Degenerado Cervical (cuello)

<https://www.spine-health.com/es/condiciones/enfermedad-degenerativa-disco/enfermedad-degenerativa-disco-cervical>

¿Qué es una estenosis espinal? - Comprendiendo el problema

La estenosis espinal se produce cuando uno o más orificios óseos (forámenes) de la columna vertebral empiezan a estrecharse y a reducir el espacio para los nervios. Este proceso puede ocurrir dentro del canal espinal (por donde atraviesa la médula espinal) o en los forámenes intervertebrales, por donde salen las raíces de los nervios espinales desde el canal espinal. Dependiendo de la ubicación y del grado de estrechamiento que se produzca con el tiempo, un nervio o la médula espinal podrían quedar comprimidos y causar dolor, hormigueo, entumecimiento o debilidad.



Video – Estenosis Espinal

<https://www.spine-health.com/es/condiciones/estenosis-raquidea/estenosis-espinal>

Video - Animación de Estenosis Espinal.

<https://3dpracticecloud.com/index.php?a=dovideolink&lnk=57049114-19286895>

Resumen

Se le acaba de explicar de la manera más simple y sencilla y con videos lo que son:

- Discos herniados
- Discos degenerados
- Estenosis espinal

Si todavía tiene dudas o preguntas puede llamarnos al (787) 759-9605 para pautar su cita de consulta sin compromiso alguno.

Ahora procedemos con una explicación de las ventajas y desventajas de los diferentes tipos de tratamiento.