

No es dolor de espalda, es espondilitis anquilosante

Mayo 01, 2021



Mario tiene 20 años y es estudiante. Empezó a experimentar lo que él describía como un “dolor de espalda” y decidió tomar algunos antiinflamatorios, los cuales disminuían sus molestias. Achacaba sus malestares a dos posibles factores: el último partido de fútbol, en el que había recibido un golpe y al sillón -algo viejo- en el que pasaba horas jugando en línea. Mario cumplió recientemente 30 años y el dolor en la espalda baja aún persiste; ahora incluso lo despierta tras apenas cuatro horas de sueño. No le es posible permanecer un minuto más acostado; al levantarse experimenta rigidez en su espalda, que mejora con el movimiento durante el día.

Historias como la de Mario se repiten en los consultorios de los reumatólogos. Son pacientes con espondilitis anquilosante que han retrasado su diagnóstico al persistir en la automedicación y recurrir a otros especialistas.

El nombre de esta enfermedad la define con claridad. “Espondilitis”, de origen griego, significa inflamación de la columna vertebral y “anquilosis” significa articulación rígida. La espondilitis anquilosante es una enfermedad crónica en la que se inflaman los ligamentos de la columna vertebral y que en ocasiones causa rigidez y pérdida de movimiento.¹

La enfermedad es poco conocida entre la población en general y suele confundirse con dolores mecánicos, que típicamente se alivian con el descanso. “La mayoría de los pacientes con espondilitis anquilosante reportan que en las primeras etapas de su enfermedad la confundieron con alguna lesión muscular y tomaron antiinflamatorios o se realizaron algún tipo de masaje, sin atender el problema real. Si un paciente experimenta dolor lumbar durante un periodo superior a los tres meses, que se alivia con la actividad física; rigidez de espalda matutina o bien dolor en los talones o plantas de los pies, debe visitar inmediatamente al reumatólogo” explicó la Dra. Helga García, Gerente Médica de Reumatología de la región de Centroamérica, Caribe, Ecuador y Perú (CANDEAN).

Síntomas clave²

- Dolor crónico y rigidez de la espalda baja, los glúteos y las caderas. Este malestar generalmente se desarrolla lentamente por varias semanas o meses.
- Dolor y rigidez que empeoran durante periodos de descanso o de inactividad y mejoran con el movimiento y el ejercicio.
- Despertar frecuentemente en medio de la noche o temprano en la mañana con dolor de espalda.
- Sensación de rigidez en la mañana, cuando la persona despierta de su descanso.
- Dolor de tipo inflamatorio que inicia antes de los 45 años.

¿Qué causa la enfermedad?

Las causas de la enfermedad aún no son del todo claras, sin embargo, se ha demostrado que está relacionada con la hiperactividad del sistema inmune y de manera directa, con la citocina IL-17A.³⁻⁴ Esta citocina es amplificadora de la entesitis, que es la inflamación del área en la que se unen el hueso y tendón. Para el paciente, esto se traduce en un fuerte dolor en las plantas de los pies o el talón, o bien, en otros lugares donde es posible sentir el tendón unido al hueso, como las rodillas y los codos, entre otros. En algunas ocasiones, el dolor no es tan evidente y quizá solo sea posible percibirlo con una palpación de rutina que realiza el médico como parte de la evaluación clínica o bien, a través de las imágenes de ultrasonido. Asimismo, los pacientes pueden reportar rigidez de espalda, dolor, restricción del movimiento y fatiga⁵.

Tratamiento

Luego de un diagnóstico de espondilitis anquilosante, el reumatólogo le indicará el tratamiento a seguir, que tendrá como objetivo inmediato la reducción del dolor y la rigidez. Además, se enfocará en prevenir deformaciones y ayudarle a continuar con sus actividades diarias, procurando mantener una buena calidad de vida⁶.

Algunas de las recomendaciones de los especialistas para los pacientes con espondilitis anquilosante son⁷:

- Conversar con su doctor sobre las novedades en la evolución y llevar un registro de sus síntomas, medicamentos y efectos adversos, entre otros.
- Practicar ejercicios que permitan la extensión de la espalda y mantengan la movilidad de hombros y caderas.
- Evitar los ejercicios y deportes de contacto y choque, y aquellos que obliguen a una flexión continua de la espalda. La natación es un ejercicio altamente recomendable.
- Mantener una postura correcta durante el trabajo y el descanso, y dormir en un colchón duro.
- Tener el apoyo de un terapeuta ocupacional y/o un terapeuta físico que le ayude a controlar los síntomas de la enfermedad.
- Dejar de fumar y llevar una dieta balanceada.

Referencias

1. Sociedad Española de Reumatología. Aprendiendo a vivir con la espondilitis anquilosante. https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2016/03/aprendiendo_a_convivir_con_la_espondilitis_anquilosante.pdf (Ultima visita 13 de noviembre de 2019)
2. Arthritis Foundation. <https://espanol.arthritis.org/diseases/ankylosing-spondylitis> (Ultima visita 13 de noviembre de 2022)
3. Sociedad Española de Reumatología. Aprendiendo a vivir con la espondilitis anquilosante. https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2016/03/aprendiendo_a_convivir_con_la_espondilitis_anquilosante.pdf (Ultima visita 13 de noviembre de 2019)
4. Arthritis Foundation. <https://espanol.arthritis.org/diseases/ankylosing-spondylitis> (Ultima visita 13 de noviembre de 2022)
5. Sociedad Española de Reumatología. Aprendiendo a vivir con la espondilitis anquilosante. https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2016/03/aprendiendo_a_convivir_con_la_espondilitis_anquilosante.pdf (Ultima visita 13 de noviembre de 2019)
6. Arthritis Foundation. <https://espanol.arthritis.org/diseases/ankylosing-spondylitis> (Ultima visita 13 de noviembre de 2022)
7. Sociedad Española de Reumatología. ¿Qué es? La espondilitis anquilosante. Madrid: Sociedad Española de Reumatología. Disponible en: www.ser.es/wp-content/uploads/2015/09/espondilitis.pdf

Source URL: <https://www.novartis.com/candean-es/news/media-releases/no-es-dolor-de-espalda-es-espondilitis-anquilosante>

List of links present in page

- <https://www.novartis.com/candean-es/candean-es/news/media-releases/no-es-dolor-de-espalda-es-espondilitis-anquilosante>
- https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2016/03/aprendiendo_a_convivir_con_la_espondilitis_anquilosante.pdf
- <https://espanol.arthritis.org/diseases/ankylosing-spondylitis>
- https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/10_Espondilitis-Anquilosante_ENFERMEDADES-A4-v04.pdf