

## ¿Qué es la estenosis de la columna vertebral?

La estenosis de columna es una enfermedad degenerativa que provoca un estrechamiento de los espacios de la columna vertebral, lo que resulta en presión sobre la médula espinal y la compresión de las terminaciones nerviosas en el punto exacto en que abandonan el canal espinal (Nervios Raquídeos).

Aunque la mayoría de la estenosis espinal se produce en la zona lumbar, también puede ocurrir en la columna cervical.

La condición generalmente afecta a personas de 50 años de edad para arriba, con la mayoría de las personas consultando por primera vez a un médico que tenga relación con esta enfermedad en torno a la edad de 60 años.



### Los síntomas de la lumbar (columna lumbar)

La estenosis vertebral incluye dolor, una sensación de hormigueo o adormecimiento que se inicia abajo, en la espalda y se irradia a las nalgas y las piernas, especialmente cuando usted está realizando una actividad, como caminar. Los síntomas generalmente desaparecen cuando se está sentado o en reposo.

Aunque el 75% de toda la estenosis vertebrales se producen en la columna lumbar, también puede ocurrir en la columna cervical (cuello). Este tipo es potencialmente mucho más severo ya que en casos extremos puede producir la compresión de la médula espinal que puede resultar en una debilidad general y parálisis eventual.

¿Cuál es la causa la estenosis de columna?

La causa más común es un proceso de envejecimiento que afecta a los adultos que tienen algún tipo de estrés sin corregir en la columna vertebral. Otras causas incluyen tumores de la médula, la ingestión de demasiado fluoruro en el agua potable, los pesticidas y gases industriales, y el trauma de la columna vertebral que puede ocurrir como resultado de un accidente.

Los ajustes quiroprácticos pueden ayudar a mejorar el movimiento de la columna y junto a la mejora postural y la estabilización de la columna en la mayoría de los casos posee buenos resultados. Además, algunos tipos de tracción mecánica que aumenten la separación entre cada vértebra ha demostrado ser muy útil. Este puede ayudar a aliviar la presión sobre los nervios cercanos.

Si usted está experimentando cualquiera de los síntomas descritos anteriormente, por favor comuníquese con nosotros la próxima vez que vaya a visitarnos. ¡Estamos aquí para ayudarle!