[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 28/01/2020

# [Cirugía de hernia discal debe ser la última opción, según Jorge F. Ramírez León](http://www.notasdeprensa.es)

## Solo el 4% de los casos de hernia discal realmente necesitan cirugía. 2 de cada 10 personas padecen hernia discal y no lo saben

El Ortopedista especialista en la columna vertebral, Jorge F. Ramírez León, comentó en una entrevista para el Diario Semana que la columna vertebral es la parte del sistema musculoesquelético que más duele. Además, diversas fuentes afirman que las hernias discales son una de las principales causas de dolor en la espalda. Una estadística alarmante revela que solo el 4% de las personas que sufren de Hernia Discal realmente necesitan la cirugía. Sin embargo, en muchos casos los doctores mandan a sus pacientes al quirófano, aunque no sea totalmente necesario y los pacientes no buscan opiniones de otros médicos o especialistas.También, una gran cantidad de personas que cuentan con los recursos, o su seguro médico cubre los gastos, eligen la cirugía como "la solución eficaz, rápida y definitiva" del problema. Lo deciden incluso cuando no conocen las consecuencias negativas que esta decisión podría tener. Y así es, la cirugía es una solución “rápida”, pero lamentablemente no es definitiva. A continuación explican la razón: Una Hernia Discal en la zona lumbar no aparece sin razón alguna, la principal causa es la desviación crónica de cadera, así como espasmos fuertes en los músculos profundos de esta zona. Una cirugía bien hecha y para pacientes adecuadamente elegidos, podría extraer la parte de la hernia, reemplazar el disco totalmente o fusionar dos huesos para resolver el problema. Sin embargo, si no se elimina la tensión en los músculos cercanos, éstos se mantienen rígidos y continúan comprimiendo a los cartílagos y, lo peor es que, en un lapso de entre 3 a 5 años aparecerá una nueva hernia en las zonas próximas a las que se operaron. Asimismo, una intervención quirúrgica, tampoco corrige el micro desvío de coxis o cadera que padecen muchas personas por caídas en la niñez o vida sedentaria y que mantiene sobre-tensos los músculos de la zona lumbar. Existen algunas recomendaciones que un paciente con hernias discales debe seguir. Cómo elegir un tratamiento para hernia discal que no sea invasivo o que sea mínimamente invasivo. En caso de que la cirugía sea una opción, el candidato debe asegurarse de conocer todos y cada uno de los riesgos que este tipo de cirugía conlleva y conocer si en su caso la cirugía es la única opción viable. Este punto es de suma importancia ya que, de acuerdo con Ramírez León, poco más del 70% de los casos pueden tratarse con medicamentos desinflamatorios, terapia en un centro especializado y actividad física, sobre todo cardio. La cirugía es la última opción. En caso de que el paciente elija someterse a una cirugía es importante que tome algunas medidas para prevenir efectos negativos o la aparición de una nueva hernia discal: Seguir todas las recomendaciones hechas por el médico en el periodo de recuperación. Encontrar lo que causó la hernia y eliminar ese hábito. Normalmente el origen de las hernias está en los músculos profundos de la espalda o en la zona del sacro. Mejorar el estado de la columna. Esto lo puede realizar en las clínicas de rehabilitación o casa realizando ejercicios especiales para la espalda o aplicando sencillos métodos tipo Cordus-Sacrus, camas de tracción u otro equipo de descompresión. Evitar los vicios posturales y situaciones estrés. Cuidar la alimentación, de acuerdo con las opiniones de los especialistas, tomar suplementos alimenticios para nutrir/fortalecer los cartílagos es otra de las maneras en las que se puede prevenir la aparición de una hernia discal. Hay que recordar que si las hernias discales se detectan a tiempo, la posibilidad de requerir una cirugía son aún menores. Además, de acuerdo con el médico Jorge Felipe León, hacer ejercicio cardiovascular regularmente, cuidar el peso y no fumar son tres pasos básicos para prevenir la aparición de hernias de disco o evitar una nueva.

**Datos de contacto:**

Melek C

5547922974

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/cirugia-de-hernia-discal-debe-ser-la-ultima](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Medicina Sociedad Ciudad de México

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)