

14. ¿Siempre es necesario hacerse una resonancia magnética cuando se tiene dolor?

Miguel, de 50 años, se despertó una mañana con un dolor agudo en la zona lumbar después de limpiar el garaje. No se había caído ni había levantado nada pesado, pero el dolor le preocupaba. «Quizás se me haya salido una vértebra», pensó. Al cabo de unos días, seguía doliéndole, especialmente al sentarse, y decidió ir al médico.

Durante la visita, Miguel pidió directamente una resonancia magnética. «Solo quiero ver qué me pasa», dijo. La doctora le escuchó atentamente y le explicó que, en la mayoría de los casos, las exploraciones no cambian el tratamiento del dolor de espalda, especialmente cuando no hay signos de alerta como fiebre, entumecimiento o debilidad inexplicable. «Pero ¿y si es algo grave?», insistió Miguel.

Para tranquilizarlo, la doctora le explicó que muchas personas sin dolor tienen resultados similares en las resonancias: protuberancias discales, desgaste o cambios relacionados con la edad. «Suenan preocupante», dijo, «pero a menudo son hallazgos normales, como arrugas en el interior». Le sugirió que esperara unas semanas mientras se mantenía activo y controlaba sus síntomas.

Al principio, Miguel se sintió inquieto. Si el dolor era real, ¿cómo era posible que una prueba de imagen como la resonancia magnética no ayudara? Sin embargo, a medida que pasaban los días, el dolor comenzó a desaparecer. Se dio cuenta de que comprender lo que pueden y no pueden mostrar las pruebas de imagen era parte del proceso de entender su afección, y no significaba ignorarla.

Un mes después, se sentía mucho mejor sin haber necesitado ninguna prueba de imagen. El alivio no vino de una resonancia, sino de una información más clara.

¿Siempre es necesario hacerse una resonancia magnética cuando se tiene dolor?



Habilidades que puede desarrollar viendo el siguiente vídeo:

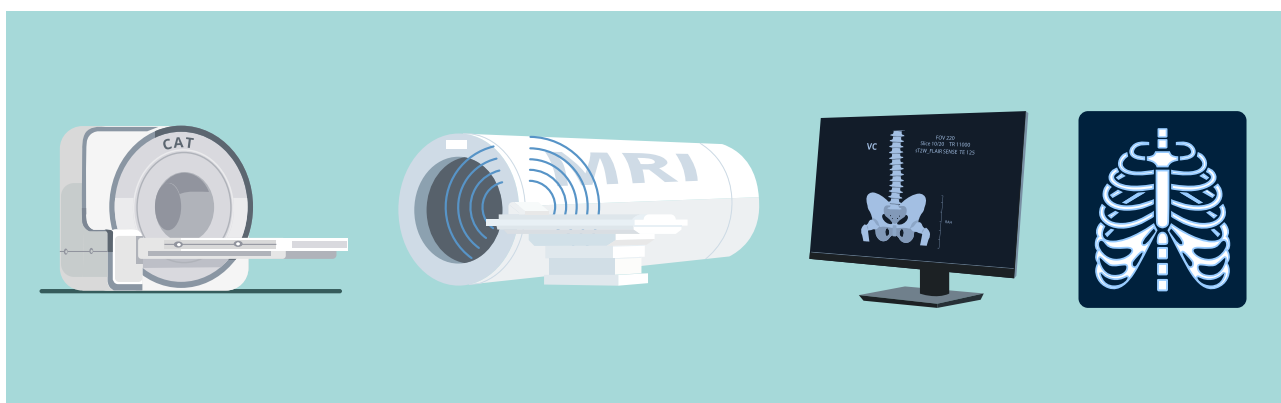
- Aprender a decidir cuándo una exploración es realmente útil y cuándo puede que no cambie el tratamiento.
- Comprender que los resultados comunes de las exploraciones, como «degeneración discal» o «desgaste», pueden aparecer incluso en personas que no sienten dolor.
- Reconocer la importancia de debatir las opciones con tu profesional de la salud antes de solicitar pruebas.
- Sentirse más seguro para cuestionar e interpretar la información médica de manera que tenga sentido para tu situación.

Enlace a YouTube: <https://youtu.be/Amtew9nqZHI>

14.1. ¿Por qué podría no ser necesaria una resonancia magnética o una radiografía de inmediato?

1. **Los hallazgos "casuales" son comunes, incluso sin dolor.** ¿Sabías que muchas alteraciones que se observan en las imágenes, como protuberancias discales en la espalda o cambios degenerativos, también se encuentran en muchas personas que no sienten ningún dolor? Por ejemplo, los estudios muestran que a los 50 años, aproximadamente 8 de cada 10 personas sin dolor de espalda presentan en una resonancia magnética algunos cambios relacionados con la edad. Esto significa que esos hallazgos a menudo son solo signos normales del envejecimiento natural, y no la causa del dolor.
2. **Los hallazgos en imágenes no aceleran la recuperación del dolor.** Si tienes un dolor de espalda o cuello reciente que no presenta signos significativos graves o que no afecta gravemente a tu vida, solicitar una prueba de imagen de forma temprana no hará que te recuperes más rápido, pero sí aumentará el riesgo de retrasar tu progreso para volver a las actividades normales, como el trabajo.
3. **Las pruebas innecesarias pueden dar lugar a pasos innecesarios.** A veces, una imagen identificará, por ejemplo, una protuberancia discal, lo cual es un hallazgo normal, incluso en personas sin dolor. Lamentablemente, estos resultados normales a veces pueden dar lugar a la solicitud de más pruebas, visitas a especialistas, inyecciones o incluso cirugías que realmente no son necesarias. Esto aumenta la frustración y las facturas médicas, sin realmente ayudar con el dolor.
4. **Ver un "hallazgo casual" puede preocuparte más.** A veces, ver una imagen con hallazgos comunes e inofensivos puede hacer que aumente tu preocupación o tu ansiedad por el dolor. Esta preocupación adicional puede hacer que tu dolor empeore.

¿Siempre es necesario hacerse una resonancia magnética cuando se tiene dolor?



14.2. ¿Qué podría decirte tu médico (y por qué podría no solicitar una prueba de imagen)?

Imagina que estás hablando con tu médico sobre un nuevo dolor de espalda. Esto es lo que podría decirte:

“Entiendo por qué estás pensando en una resonancia magnética, como mucha gente. Es natural querer ver qué sucede en tu interior. Sin embargo, para tu tipo de dolor de espalda, que acaba de empezar y no presenta señales de alerta graves, una resonancia magnética inmediata no es lo recomendable.

La razón principal es que, para la mayoría de los dolores comunes como el tuyo, el dolor desaparece en pocas semanas. Además, las imágenes suelen mostrar hallazgos comunes incluso en personas sin dolor. Por lo tanto, ver algo así podría preocuparte más, incluso si no es la causa real de tu dolor.

Mi objetivo es ayudarte a mejorar de manera segura y eficaz y, por ahora, eso significa concentrarte en mantenerte activo y usar técnicas de alivio del dolor, en lugar de pasar directamente a una exploración que podría generarte más preocupación que ayuda.

Seguiremos analizando la situación y, si algo cambia, podremos volver a determinar si una exploración más exhaustiva podría ser útil.”

Mensajes clave:

Como regla general, si tienes un episodio de dolor de espalda o de cuello, no siempre es necesario solicitar una prueba de imagen. **Si tienes dudas, debes consultar a tu profesional de la salud de confianza, que sabrá cómo guiarte o cuándo derivarte a un especialista.**