

# GUÍA DEL PACIENTE: RADIOFRECUENCIA LUMBAR

*Un tratamiento para calmar el dolor de espalda baja sin cirugía*  
Antes, durante y después | Semana a semana | Fácil de entender

 **dolordoc**  
TRAUMATOLOGÍA Y  
ORTOPEDIA





# ¿Qué es la radiofrecuencia lumbar?

Es un procedimiento mínimamente invasivo (no es cirugía abierta) que usa calor generado por ondas de radio para "calmar" los nervios que transmiten el dolor desde tu columna lumbar.

No es una cirugía → No te abren, no te ponen tornillos, no quedas en cama.

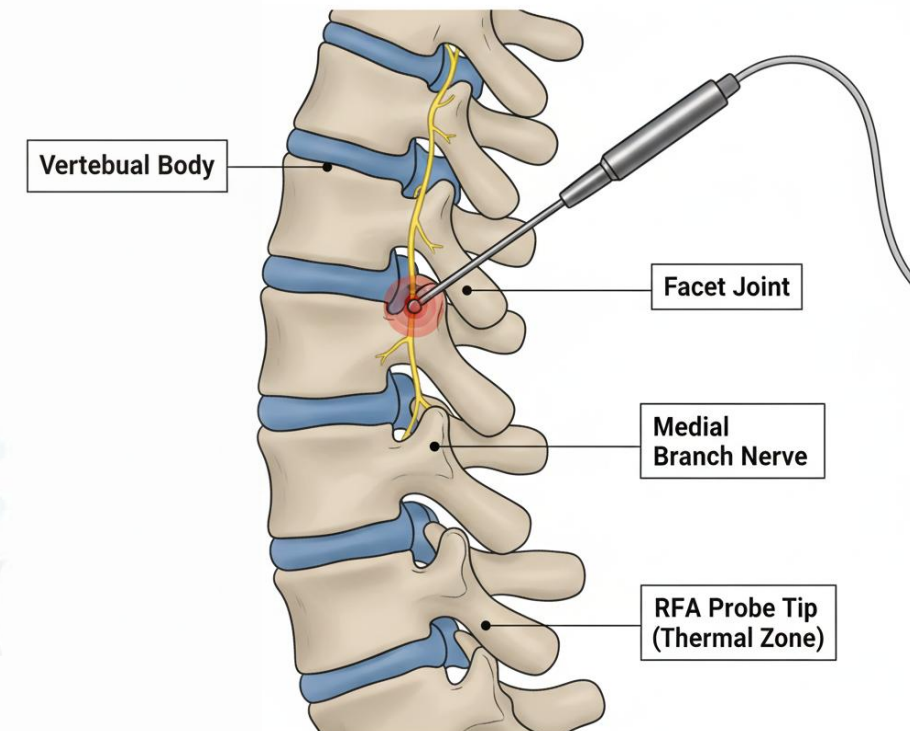
Es como un "apagado temporal" de los nervios que están enviando señales de dolor sin motivo.

## ¿Para quién es?

Para personas con dolor lumbar crónico (de meses o años) que:

- No mejoraron con fisioterapia, medicamentos o infiltraciones
- Tienen dolor de las articulaciones facetarias (las "bisagritas" entre vértebras) o del nervio sinusal
- La buena noticia: El dolor puede bajar de inmediato o en pocos días. El efecto dura meses y puede repetirse.

## RADIOFREQUENCY ABLATION OF MEDIAL BRANCH NERVE



## ◇ ANTES DEL PROCEDIMIENTO (la preparación)



- Lo que puedes hacer los días previos:
- Sigue tomando tus medicamentos habituales (excepto lo que te indique el médico)
- Si tomas anticoagulantes (aspirina, clopidogrel, warfarina), avisa. Puede que debas suspenderlos
- Llega en ayunas (generalmente 4-6 horas, confirma con tu centro)
- Ve acompañado (no podrás conducir después por la sedación)
- Lleva ropa cómoda (pantalón sueldo, polera fácil de quitar)

# Preguntas que puedes hacerle a tu médico:

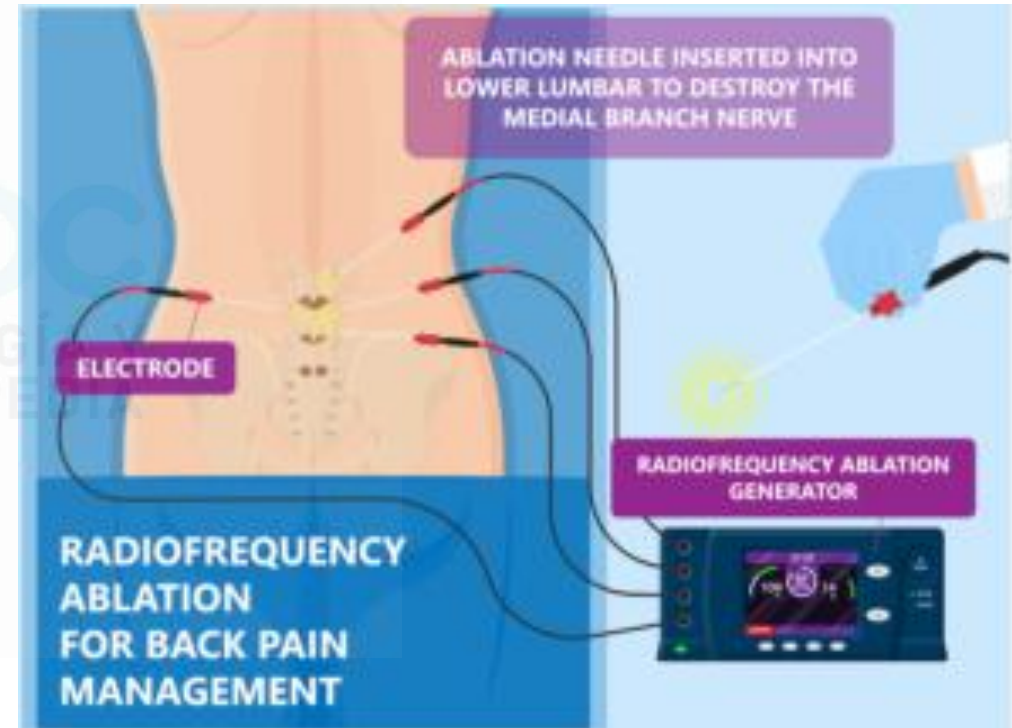
- ¿Me sedarán o solo anestesia local?
- ¿Cuánto dura el efecto?
- ¿Puedo repetirlo si el dolor vuelve?
- ¿Qué probabilidad hay de que no me funcione?



# ◇ DURANTE EL PROCEDIMIENTO (el mismo día)

Paso	Qué pasa
1. Te acuestas boca abajo	En una camilla, como para un masaje
2. Limpian tu espalda	Con frío, como cuando te sacan sangre
3. Anestesia local	Te pinchan la piel (como en el dentista). Arde unos segundos
4. Guía con rayos X	El médico ve dónde poner las agujas finas
5. Colocan las agujas	Muy delgadas, casi no las sientes
6. Estimulación de prueba	Te preguntan "¿sientes cosquilleo?" (para confirmar la posición)
7. Aplican radiofrecuencia	Calor suave por 60-90 segundos. Puedes sentir un poco de calor o presión
8. Retiran las agujas	Y listo. Te pones un parche

**Duración total:** 20 a 40 minutos.  
**¿Duele?**  
El pinchazo de la anestesia arde un poco. El resto es solo presión. Si duele, diles y ponen más anestesia.



# ◇ DESPUÉS DEL PROCEDIMIENTO – SEMANA A SEMANA

● Día 1 (el mismo día)

## Qué esperar:

- Te quedas en observación 30-60 minutos
- Puedes irte a casa caminando (no conduces tú)
- La zona puede estar un poco sensible o con moretón
- Algunos sienten un dolor diferente (como un calambre o presión muscular) – es normal por las agujas

## Qué hacer:

- Puedes caminar suave en casa
- Aplica hielo local 10-15 minutos si hay molestia
- Retoma tu alimentación normal

## Qué evitar:

- Conducir por 12-24 horas (por la sedación)
- Esfuerzos ni levantar peso
- Bañeras o piscina (solo ducha normal)



# ● Semana 1: La semana del "espera a que haga efecto"

*Consejo clave:*

*La radiofrecuencia no es magia instantánea. El nervio tarda días o semanas en "apagarse". Dale tiempo.*

Qué puede pasar	Qué hacer
El dolor lumbar sigue igual	Normal. El efecto no es inmediato en todos
La espalda está un poco inflamada	Hielo 2-3 veces al día
Sientes como "contractura" en el lugar	Calor local suave (no en el punto de punción)
Algunos tienen alivio desde el día 2	¡Felicidades! Pero no te confíes, sigue cuidados

# Semana 2: Empieza lo bueno (o no)

- Escenario A (el más común – 70%):
  - El dolor lumbar baja notablemente. Puedes estar de pie más rato, caminar más, dormir mejor.
- Escenario B (20-30%):
  - El dolor baja un poco o cambia de lugar. Aún necesitas medicamentos pero menos.
- Escenario C (5-10%):
  - No notas diferencia. No significa que haya pasado algo malo. Simplemente tu dolor no era de las facetas o nervio sinusal. Se puede repetir con otra técnica.
- Qué hacer en todas:
  - Sigue con tu vida normal suave. Camina. No hagas fisioterapia agresiva aún.

## ● Semana 3 a 4: El efecto máximo

- Si iba a funcionar, aquí ya notas la mejoría clara
- Puedes reducir medicamentos (consulta antes)
- Muchos pacientes dejan los analgésicos opioides o antiinflamatorios
- El dolor puede bajar de 7/10 a 2-3/10 o incluso 0
- Emoción típica:
- Alegría, incredulidad ("¿tanto tiempo sufriendo para esto?"), y a veces frustración si no funcionó al 100%.



## ● Semana 5 a 8: Consolidación

- El alivio se mantiene o incluso mejora un poco más
- Puedes retomar fisioterapia suave (fortalecer core, estabilidad lumbar)
- Ideal para empezar ejercicios en casa o piscina
- La mayoría vuelve a actividades laborales livianas o moderadas
- Dato feliz:
- El efecto promedio dura de 6 a 12 meses. Algunos pacientes llegan a 18-24 meses.



## Si el dolor vuelve (meses después)

- No te preocupes. El nervio se "reconecta" con el tiempo. Es normal.
- Puedes repetir la radiofrecuencia cuando el dolor regrese a niveles molestos
- Se puede repetir cada 6-12 meses sin problema
- No hay límite de repeticiones (no daña el nervio permanentemente)

# ◇ ¿Qué te atemoriza? (y la verdad detrás)



Miedo	Realidad
"Me van a quemar un nervio importante"	Solo tocan nervios pequeños que dan dolor, no los que mueven las piernas
"Voy a quedar sin sensibilidad en la espalda"	No. Solo disminuye el dolor, no el tacto
"No voy a poder caminar después"	Caminas al salir. Más fácil que una infiltración
"Duele más que la cirugía"	Es mucho menos doloroso. Solo pinchazos locales
"Si no funciona, ya no hay nada que hacer"	Falso. Hay más opciones: otra radiofrecuencia, pulsada, crioblación, o cirugía si aplica



## ◇ Plan de acción rápido (para pegar en la nevera)

- Llegas en ayunas, te acuestas boca abajo,
- un pinchazo pequeño, luego calor suave y relajó.
- Ese día caminas, conduces al otro,
- en dos semanas el dolor se va como un soplo.
- Si al mes no notas mejoría real,
- consúltame otra vez, buscaremos otra opción ideal.
- Pero si funciona, y funciona muy bien,
- disfruta tu espalda, que la vida también.



# Recuerda siempre:

- La radiofrecuencia no es para todos, pero cuando funciona, cambia vidas
- No es cirugía → No hay hospitalización ni puntos
- El efecto no es para siempre, pero se puede repetir
- Sigue cuidando tu espalda: buen peso, ejercicio, postura
- No esperes milagros la primera semana. Dale tiempo al nervio para "enfriarse"