

*Toda la información, contenido y material de este sitio web / folleto tiene sólo fines informativos y no está destinada a sustituir la consulta profesional, el diagnóstico, y / o el tratamiento médico calificado. La información no pretende recomendar la autogestión de problemas de salud o bienestar. No está destinada a avalar o recomendar ningún tipo particular de tratamiento médico. En caso de que el lector tenga alguna pregunta relacionada con el cuidado de la salud, esa persona debe llamar o consultar a su médico o proveedor de atención médica de inmediato. Esta información no debe ser utilizada por ningún lector para hacer caso omiso de asesoramiento médico y/o relacionado con la salud o proporcionar una base para retrasar la consulta con un médico o un proveedor de atención médica calificado.*

## **Dolor de la cintura pélvica (PGP)**

La cintura pélvica conecta la parte baja de la espalda con las caderas. Contiene tres articulaciones: una articulación delantera (la Sínfisis púbica) y dos articulaciones en la parte posterior (Articulaciones Sacroilíacas). La cintura pélvica tiene forma de tazón. El tazón se mantiene unido por las articulaciones y los músculos. El tazón contiene los órganos abdominales, los órganos reproductivos, la vejiga y el recto. La parte superior del tazón es donde se colocaría un cinturón en los pantalones. La parte inferior del tazón está formada por el hueso púbico (al frente) y donde el pliegue de las nalgas se encuentra con los muslos (espalda). El dolor de la cintura pélvica incluye dolor en cualquier parte de esta región. El dolor de cintura pélvica es diferente del dolor de espalda baja.

Los **síntomas** del dolor de la cintura pélvica incluyen dolor desde la región del cinturón hasta el pliegue de las nalgas (espalda) o hueso púbico (al frente). El dolor puede estar en los músculos o las articulaciones. El dolor puede ser en la parte delantera, trasera (en uno o ambos lados) o alrededor. A veces, el dolor puede irradiarse hasta la rodilla. Por lo general, el dolor es peor con los movimientos de transición (es decir, caminar, entrar / salir de un coche, girar en la cama)

Las **Causas** de dolor de cintura pélvica incluyen cambios en el movimiento articular. El movimiento puede aumentarse (laxitud) o disminuir (rigidez). Las afecciones que llevan al dolor de la cintura pélvica incluyen: embarazo, posparto, enfermedades reumatológicas, artritis y cirugía de fusión de columna vertebral. Estas condiciones cambian la forma en que se mueven las articulaciones de la zona.

El **Diagnóstico** generalmente se hace a través del examen físico. A veces, pueden ser necesarias imágenes o inyecciones para confirmar el diagnóstico. El tratamiento puede ser complejo. Su médico le ayudará a elegir la mejor(s) opción(es). La fisioterapia y el uso de los cinturones pélvicos pueden ayudar a estabilizar la pelvis. La fisioterapia también fortalece los músculos, corrige la postura y ajusta los movimientos corporales (ergonomía). Se pueden usar medicamentos para el dolor (analgésicos) y antiinflamatorios (AINEs o esteroides). El hielo o el calor local también pueden ser útiles. Las inyecciones de esteroides se utilizan para el dolor intenso o crónico. El dolor de la cintura pélvica casi siempre mejora sin cirugía. La cirugía es el último recurso.

*Traducido al español por Juan Diego Villegas-Echeverri, MD Jose Duvan Lopez-Jaramillo, MD Ana Lucia Herrera-Betancourt, MD*