

A lo largo del día, las fuerzas compresivas que actúan sobre nuestra columna provocan una deshidratación de los discos intervertebrales progresiva que puede incluso observarse en una disminución de la talla corporal. Durante el descanso nocturno, cuando los discos no se ven sometidos a estas cargas, se produce la rehidratación de los mismos.

Sin embargo, si el organismo se encuentra en un estado de deshidratación, este proceso de rehidratación no se llevará a cabo de forma óptima. Finalmente, si esta situación se repite en el tiempo el disco terminará por perder gran parte de su capacidad de absorción de fuerzas y sobre todo su integridad estructural provocando protrusiones y hernias discales.

From:

<https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/> - **Neurocirugía Contemporánea ISSN 1988-2661**

Permanent link:

https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/doku.php?id=deshidratacion_discal

Last update: **2025/05/04 00:01**

