



Cómo cuidar y evitar el dolor de espalda

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para ayudarle a hacerse cargo de su salud. Puede usar esta guía para obtener información sobre cómo cuidar y prevenir el dolor de espalda. Trabaje con su médico para determinar el mejor tratamiento para usted.

El dolor de espalda es un problema muy común. Con frecuencia, se debe a movimientos incorrectos o a una sobrecarga.

El dolor de espalda puede sentirse como un dolor intenso y constante, o como un dolor repentino y agudo. Puede ser agudo (de corto plazo), o crónico (de largo plazo).

- El dolor de espalda **agudo** puede durar de *unos cuantos días a varias semanas*. Con frecuencia es provocado por una caída o el levantamiento de objetos muy pesados. Con frecuencia, mejora por sí solo, sin tratamiento.
- El dolor de espalda **crónico** dura *más de 3 meses*. Es mucho menos común que el dolor de espalda agudo. La mayoría de los dolores de espalda crónicos pueden tratarse sin cirugía.



CUIDADO PERSONAL

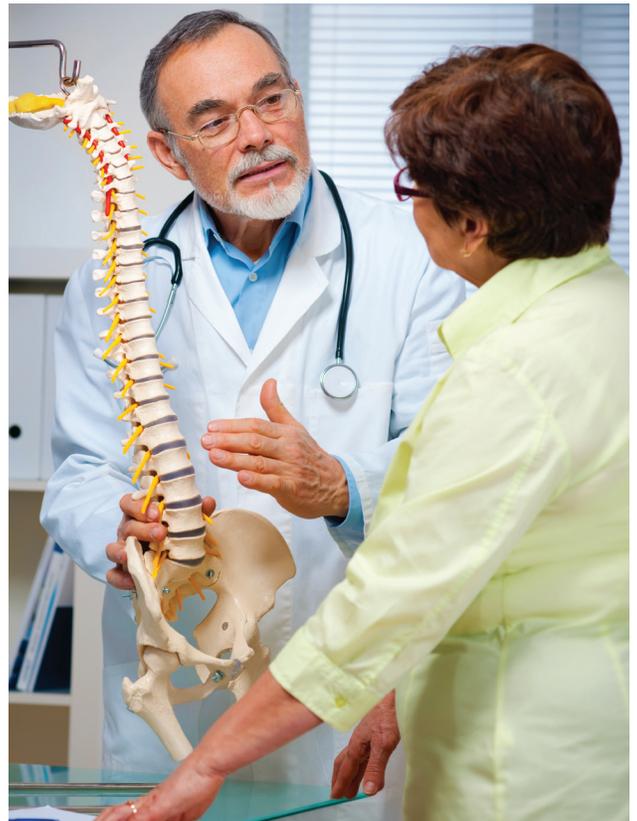
Para mejorar rápidamente, haga lo correcto cuando sienta dolor por primera vez.

- Evite actividades que provoquen molestias durante los primeros días del dolor. **NO** se quede en la cama. Permanecer en la cama más de 1 o 2 días puede empeorar el dolor.
- Aplique calor o hielo en el área del dolor. Ambos pueden ayudar.
- Si lo necesita, tome analgésicos de venta libre (ibuprofeno, acetaminofén, naproxeno).
- Reanude lentamente sus actividades normales después de los primeros días, si se siente mejor. Su médico o fisioterapeuta pueden ayudarle.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Llame a su médico de inmediato si tiene:

- Cambios en el intestino o la vejiga
- Dolor durante más de 4 semanas
- Fiebre o escalofríos
- Después de una hospitalización
- Antecedentes de cáncer, tuberculosis o diálisis por enfermedad renal en fase terminal
- Dolor causado por un golpe, caída o traumatismo grave
- Debilidad, adormecimiento o pérdida de movimiento en los brazos o las piernas
- Pérdida de peso no intencional
- Dolor que desciende por las piernas hasta debajo de las rodillas



TRATAMIENTO

Su médico y los miembros del personal de atención médica pueden ayudarle a controlar su dolor.

El tratamiento puede incluir:

- Un soporte de apoyo para la espalda
- Compresas frías o calientes
- Asesoría para aprender maneras de entender y controlar el dolor
- Fisioterapia con ejercicios de estiramiento y fortalecimiento
- Tracción para estirar la columna usando las manos o herramientas

Su médico también puede remitirlo para que reciba:

- Manipulación de la columna (se aplica fuerza a las articulaciones para aliviar el dolor) por parte de un quiropráctico, médico osteópata o fisioterapeuta
- Acupuntura (se usan agujas delgadas para aliviar el dolor)

Si es necesario, su médico puede recetarle medicamentos para ayudarle a aliviar el dolor de espalda. Si el dolor no mejora, el médico puede sugerir otros tratamientos como una inyección o cirugía.

Es posible que algunas personas con dolor de espalda deban cambiar de trabajo o recibir nueva capacitación laboral o terapia ocupacional.



USTED PUEDE PREVENIR EL DOLOR EN LA ESPALDA

Existen varias cosas que puede hacer para proteger la espalda y evitar el dolor.

- **Concéntrese en tener una buena postura** cuando esté de pie o sentado. Intente no permanecer en la misma posición durante mucho tiempo.
- **Siga las pautas de seguridad de su lugar de trabajo** e informe si tiene algún problema.
- **Obtenga el suficiente calcio y vitamina D** para mantener los huesos fuertes y prevenir la osteoporosis (huesos débiles).
- **Levante los objetos de la manera correcta**, con las piernas, no con la espalda.
- **Logre o mantenga un peso saludable** para reducir la tensión en la espalda.
- **Fortalezca la espalda.** Haga actividad durante 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana. Haga ejercicios y estiramientos de espalda al menos dos veces a la semana.

DOLOR DE ESPALDA: QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

SENTARSE



Siéntese en sillas bajas donde pueda apoyar ambos pies en el suelo con las rodillas más elevadas que la cadera. No incline ni encorve la espalda. Si debe permanecer sentado durante mucho tiempo, tome descansos frecuentes para levantarse y caminar un poco.

MANEJAR



No maneje muy lejos del volante. Mueva el asiento de su auto hacia adelante para mantener las rodillas dobladas y más arriba que las caderas. Utilice una toalla enrollada o una almohada para apoyar la parte baja de la espalda si va a manejar distancias largas.

DORMIR



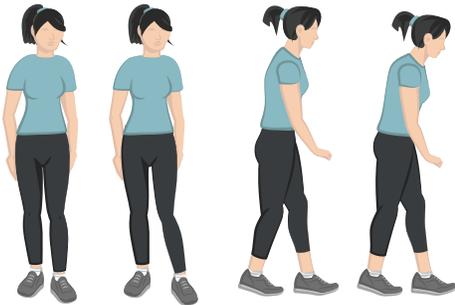
Bien



Mal

Un colchón firme es bueno para su espalda. Duerma de lado con las rodillas dobladas o boca arriba con una almohada debajo de las rodillas para mantenerlas dobladas.

PARARSE Y CAMINAR



Bien

Mal

Bien

Mal

No se pare en una misma posición por mucho tiempo. Si debe permanecer de pie en su trabajo, intente descansar un pie a la vez en un banco. Camine con una buena postura. No use tacones altos. Use zapatos con plantillas acolchadas cuando camine.

¿Necesita más ayuda?

Llame a los Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con impedimentos auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

LEVANTAR OBJETOS



Bien



Bien



Mal



Mal

Pida ayuda para mover o levantar objetos muy pesados. Cuando levante algún objeto, doble las rodillas, no la cintura. No se incline hacia adelante ni gire cuando esté levantando un objeto. Levante los objetos solamente hasta la altura del pecho y sosténgalos cerca de su cuerpo.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BP 11/2020
HED BP-1, Rev 10/2020