



# DOLOR DE ESPALDA

## Usted puede prevenir el dolor en la espalda baja

El dolor en la espalda baja es un problema muy común. Aunque son dolorosas, la mayoría de las lesiones en la espalda baja son leves. Algunos dolores de espalda son causados por realizar trabajos extenuantes o por el envejecimiento normal.

Lamentablemente, su espalda no puede dejar de trabajar y tomarse un descanso. Pero si ignora los signos tempranos del dolor de espalda, éste podría empeorar. Informe a su médico sobre cualquier dolor de espalda fuerte o duradero.

### ¿Qué causa el dolor de espalda?

- Una mala postura al levantar cosas y agacharse
- La forma en que se agacha o levanta cosas puede sobrecargar o desgarrar los músculos de la espalda y el tejido que une los huesos entre sí
- El sobrepeso puede tensionar su espalda
- La tensión, estar cansado, la preocupación

### Alivio para el dolor leve de espalda:

- Descanso en cama, entre 1 y 2 días máximo.
- Aplicar hielo en una compresa fría o hielo envuelto en una toalla justo después de lesionarse. Aplicar hielo nuevamente unas cuantas veces al día por hasta 20 minutos cada vez.
- Aplicar calor con una almohadilla caliente o un baño caliente de 2 a 3 días después de lesionarse para relajar los músculos.
- Si es necesario, tomar medicamentos de venta libre contra el dolor.



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## ¿Es posible prevenir las lesiones en la espalda!

- Utilice una buena postura al levantar cosas y agacharse
- Trabaje los músculos de la espalda, el abdomen y la cadera para que sean fuertes y flexibles, y puedan dar apoyo a su espalda.

## Consulte al médico antes de comenzar a hacer ejercicios nuevos.

Estos son algunos consejos para prevenir el dolor en la espalda baja:

### Sentarse



Correcto

Incorrecto

Siéntese en sillas lo suficientemente bajas para que pueda colocar ambos pies sobre el suelo con las rodillas más arriba que su cadera. No incline la espalda. Evite encorvarse hacia adelante y arquear la espalda. Si debe permanecer sentado durante un largo tiempo, tome descansos frecuentes para levantarse y caminar un poco.

### Manejar

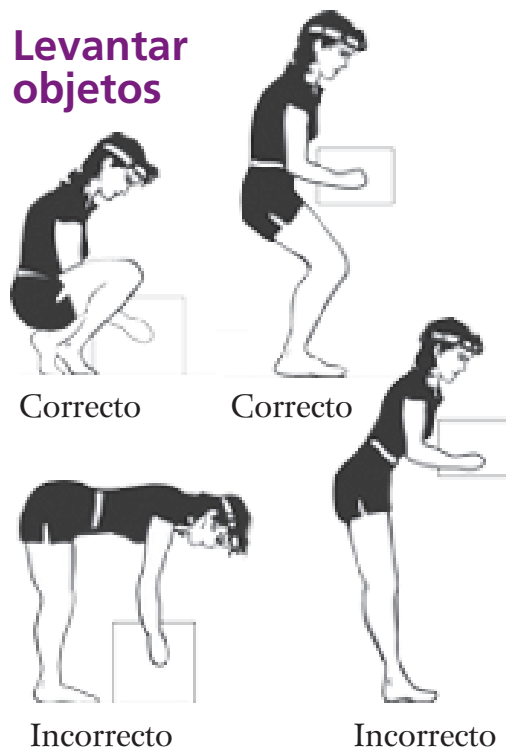


Correcto

Incorrecto

No maneje muy lejos del volante. Mueva el asiento de su auto hacia adelante para mantener las rodillas dobladas y más arriba que sus caderas. Estirarse para alcanzar los pedales y el volante aumenta la curva y la tensión de la espalda baja. Utilice una toalla enrollada o una almohada para apoyar la parte baja de su espalda.

### Levantar objetos



Correcto

Correcto

Incorrecto

Incorrecto

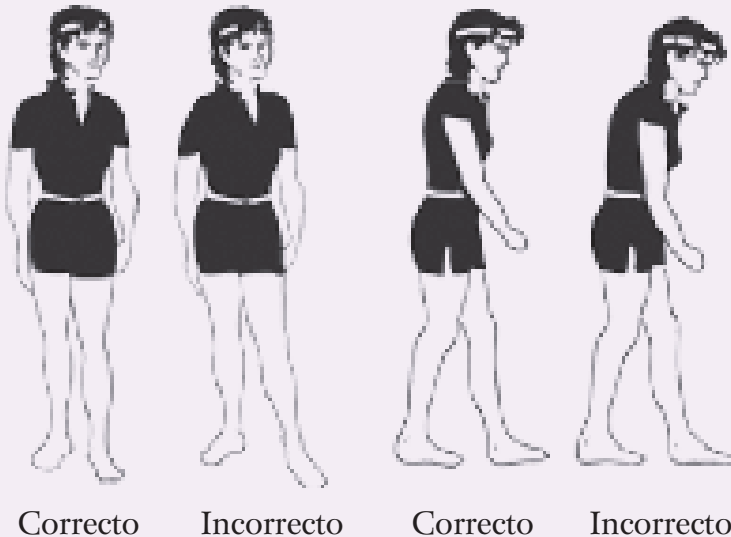
Al levantar objetos, agáchese con las rodillas, no con la cintura. No se agache con las piernas estiradas ni gire al levantar el objeto. Levante los objetos solamente hasta la altura del pecho y sosténgalos cerca de su cuerpo. Pida ayuda para mover objetos muy pesados.

## Dormir



Un colchón firme es bueno para la espalda. No duerma en un colchón o sillón blando o que se hunda. Duerma de lado con las rodillas dobladas o boca arriba con una almohada debajo de las rodillas para mantenerlas dobladas.

## Pararse y caminar



Camine con una buena postura. Mantenga la cabeza en alto, el mentón ligeramente hacia abajo, la pelvis hacia adelante y los dedos de los pies derechos hacia adelante. No se pare en una misma posición por mucho tiempo. Intente pararse con un pie elevado sobre una caja o banco. Evite usar tacones durante un largo tiempo.

## ¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener más información sobre el dolor de espalda, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738;  
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929,  
de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.