¿Cuales Son Mis Opciones?

Acciones que puede tomar:

- En la mayoría de los casos, el dolor de espalda causado por lastimaduras leves, se pude controlar con medicamentos que no requieren receta medica o con una simple curación casera.
- Si el dolor mejora a medida que pasa el tiempo, o si el dolor es el resultado de una lesión leve, entonces usted puede tratar el dolor de espalda por su propia cuenta.

Consulte a su medico si alguno de los siguientes síntomas aparecen después de algunos días de haberse lesionado la espalda:

- El dolor le limita mover su cuerpo.
- Si el dolor se desplaza por una pierna o el brazo.
- El dolor le impide dormir por la noche.
- El dolor aumenta después de unos días de reposo.
- El dolor no disminuye después de reposar o aplicar una curación casera.

Consulte de <u>inmediato</u> a su medico si presenta uno de los siguientes síntomas:

- No puede obrar ni controlar la orina.
- Ha perdido la sensación en la región del recto.
- Tiene dolor como resultado de una caída o golpe a la espalda.
- Si el dolor es muy fuerte y se le desliza por las piernas, si se siente débil o entumido, siente hormigueo, o no puede moverse.
- El dolor continua aumentando después de algunas horas.
- Siente escalofríos, tiene fiebre, o suda mientras duerme por la noche.
- Se le dificulta controlar su balance o coordinación.

Como Recetarse Usted Mismo

Medicinas que no requieren receta medica

- Medicinas que no requieren receta medica son muy efectivas para reducir la inflamación, la hinchazón, y el dolor. Algunas de estas medicinas contienen acetaminophen (Tylenol®) y desinflamantes sin-esteroides tal como aspirina, ibuprofen (Advil® o Motrin® IB), y naproxen sodium (Aleve®).
  Precaución: No tome aspirina con ibuprofen o con naproxen sodium.
- Las medicinas que no requieren receta deben usarse con precaución. Si está tomando otras medicinas que sí necesitan receta, consulte a su medico o farmacólogo antes de ingerir medicamentos que no requieren receta para prevenir una mala reacción cuando ambas se combinen.

Tratamiento Sin Medicinas

Existen otras maneras de controlar el dolor de espalda que son efectivas, de poco riesgo, y sin necesidad de usar medicinas. Estas otras maneras de controlar el dolor se pueden usar en combinación con medicamentos. Algunos de estos tratamientos se pueden usar en su casa; pero en algunos tratamientos deberá consultar al medico. No se olvide de consultar con su medico y hacerle saber que tipo de tratamiento piensa usar.

Hielo

- Por un dia o dos, aplique hielo al lugar afectado por unos 20 minutos a la vez, tres veces al dia.
- Trate de envolver el hielo en una toalla delgada para prevenir que la piel se le irrite.

® *Mención de productos de marca registrada en este folleto, no establece su aprobación.*

Calentamiento

- Si el hielo no le ha calmado el dolor después de 2 o 3 días, aplique agua caliente.
  * Llene una botella con agua caliente (envuelta en una toalla), y coloquela sobre la región donde tiene su malestar. O también puede tomar un baño con agua tibia.
  * Aplique fomentos de agua caliente por unos 15 o 20 minutos, dos o tres veces al dia.
- No use calentamiento si su lesión en la espalda fue causada por una caída, o si el calor le aumenta sus molestias.

Descanso en cama

- Si permanece acostado en cama por algunos días, los músculos de la espalda se pueden debilitar; debe haber movilidad en los músculos de la espalda para que sane debidamente.

Dolor Crónico De Espalda En La Region Lumbar

Radiografías

- Su doctor puede ordenar radiografías si su dolor de espalda persiste o aparece de nuevo.
- Generalmente, las radiografías no son necesarias al inicio del tratamiento del dolor de espalda. El motivo es de que los músculos, ligamentos, discos de la columna no aparecen en las radiografías.
- Las radiografías son necesarias cuando la lesion es traumática (una caída o un golpe) o cuando el paciente es de avanzada edad y padecen enfermedades degenerativas (huesos débiles y quebradizos).

Cirugía

- La cirugía por lo general no es necesaria. Generalmente, tratamientos que no utilizan cirugía, un buen régimen de ejercicio, y el uso de una buena postura para sus actividades pueden ser muy eficaces en la resolución del dolor de espalda.
- Para lesiones de discos vertebrales, un tratamiento quirúrgico podría ser necesario dependiendo de que tan severa es la lesion de su espalda.

Buenos Hábitos Para Mejorar Su Vida

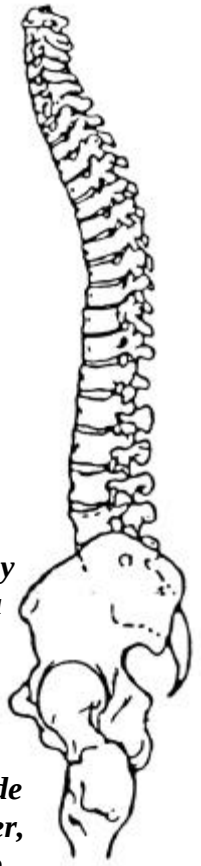
- Baje de peso. Libras (kilos) en exceso, especialmente en la parte media de su cuerpo, aumenta la tension a la region lumbar de su espalda.
- No fume. El fumar interfiere con la circulación de la sangre. Para que una lesión en la espalda sane, necesita de una buena circulación de la sangre. Ademas, la tos causada por el cigarrillo le puede crear espasmos en la espalda.
- Controle la tensión nerviosa. Preocupaciones por su situación económica, problemas familiares, o fatiga pueden causarle espasmos y endurecer los músculos de su espalda. Un buen régimen de ejercicio todos los días es una manera muy efectiva de eliminar la tensión nerviosa.
- Trate de caminar distancias pequeñas en vez de manejar.
- Suba las escaleras de un edificio en vez de usar el elevador.
- Seleccione un deporte que va de acuerdo con su espalda, tal como caminar, natación, o usar una bicicleta con su espalda en posición recta.
- Esté consiente de que existe la posibilidad de que debe recibir atención medica de inmediato (ver la sección ¿Cuales Son Mis Opciones?).
- Recuerde que en la mayoría de los casos, el dolor causado por lesiones leves de la espalda en la región lumbar se pude resolver por medio de medicinas que no requieren receta medica y con tratamientos caseros.

Este folleto educacional para el paciente, preparado y traducido al español por U.S. Army Center for Health Promotion and Preventive Medicine, es le producto de una iniciativa en sociedad entre las agencias DOD y Veterans Administration.

Las recomendaciones y consejos que le ofrece este folleto se derivan de acuerdo a opiniones de un grupo de expertos después de consultar la literatura medica. Las recomendaciones y los consejos fueron examinados también por un grupo de cirujanos ortopédicos y sus asistentes, doctores, enfermeras, terapeutas físicos, y ergónomos de los Departamentos del Army, Navy, y Air Force.

Enero 1999

Como Manejar Y Controlar El Dolor De Espalda En La Región Lumbar (Parte Baja)



El secreto de como manejar y controlar el dolor de espalda de la región lumbar, es de saber cuando debe consultar a un medico. Este folleto le proporciona una explicación en general de como identificar, comprender, y tratar su espalda sin riesgo.

Como Tratar Su Propia Espalda

Recobrarse de una lesión grave toma un poco de tiempo. Es importante que aumente su actividad gradualmente para prevenir que sus molestias aumenten.

Si usted padece de una lesión grave en su espalda trate lo siguiente—

- Haga ejercicios de estiramiento suavemente y mantenga la posición por unos segundos; no jalonee ni estire bruscamente.
- Haga estos ejercicios de estiramiento después de uno o dos días de descanso, si es que el descanso es necesario.
- Estire sus músculos antes de iniciar una actividad física. Esto relaja los músculos y proporciona mayor circulación de la sangre.
- Es muy probable que estos ejercicios le causen molestias. Si las molestias continúan al día siguiente, consulte a su medico.
- Dedique de 10 a 20 minutos por día a la salud de su espalda. Esto le ayudara en su recuperación y a prevenir que su lesión de espalda empeore.

Ejercicios De Estiramiento Para Su Espalda

1. Acuestese sobre su estomago manteniendo las piernas derechas y los pies juntos. 2. Apoyese sobre sus brazos y levante la parte superior de su cuerpo. 3. Trate de empujar la parte superior de su cuerpo hacia arriba manteniendo su pelvis en el piso. 4. Sostenga esta posición por 5 segundos. 5. Lentamente baje la parte superior de su cuerpo hacia el piso. No se olvide de mantener los brazos en contacto con el piso todo el tiempo. 6. Repita este ejercicio por 5 veces.

Estiramiento Hacia Atrás

1. Parese derecho. 2. Abra el compas de sus pies y trate de que se alineen con sus hombros.
3. Coloque sus manos en la parte baja de su espalda. 4. Recarguese hacia atrás y mantenga su cuello derecho.
5. Continúe echandose hacia atrás hasta que sienta un pequeño estiramiento en su espalda. 6. Mantenga esa posición y cuente hasta cinco.
7. Enderece su espalda y parese derecho de nuevo. 8. Repita este ejercicio tres o cuatro veces.

Estiramientos Para La Zona Lumbar De La Espalda Y De La Cadera

1. Acuestese boca arriba flexionando sus rodillas y cerciorese que sus pies estén planos en el piso.
2. Asegurese que la parte baja de su espalda haga contacto con el piso. 3. Tome una de sus rodillas con ambas manos y jale en dirección de su pecho manteniendo su cabeza en el piso. 4. Mantenga la otra rodilla flexionada y su otro pie en contacto con el piso.
5. Mantenga esta posición y cuente hasta diez.
6. Regrese a su posición inicial. 7. Repita el ejercicio con la otra pierna. 8. Haga el ejercicio diez veces para cada pierna por tres ocasiones.

Inclinación Pélvica

1. Acuestese boca arriba. 2. Doble sus rodillas manteniendolas en un ángulo de 90 grados.
3. Endurezca los músculos del estomago y los de las sentaderas. *Vea la Figura A* 4. Lentamente empuje la parte baja de su espalda hacia el piso. 5. Permanezca en esta posición por cinco segundos. *Vea la Figura B.*
6. Lentamente regrese a su posición normal y descanse. *Vea la Figura A.* 7. Repita el ejercicio cinco veces.

Figura A

Figura B

Una Buena Mecánica De Su Cuerpo Le Puede Proteger Su Espalda

Como bajarse de la cama. 1. Deslicese en el costado de su cadera y levantese empujando su cuerpo con las nanos.

2. Flexione sus rodillas y coloque los pies en el piso. 3. Use las piernas para incorporar todo o su cuerpo.

Como dormir. 1. Duerma en un colchón firme y cómodo. 2. Si el colchón esta muy suave, coloque una tabla abajo del colchón para darle firmeza. 3. Duerma boca arriba y coloque una almohada bajo sus rodillas, o duerma de costado colocando una almohada enmedio de sus piernas con las rodillas flexionadas. 4. Duerma con una almohada que tenga un contorno (ranura enmedio para colocar su cabeza) para que el cuello y la espina dorsal estén alineadas mientras duerme.

Como abordar un automóvil.
1. Use la puerta del automóvil como para sentarse. 2. Una vez que este sentado, tome el volante y uselo como apollo y lentamente introduzca sus piernas dentro del automóvil. 3. Si usa una almohadilla en el asiento o algún otro soporte para su espalda, asegurelo al asiento para prevenir que se mueva.

Como salir de un auto.
1. Use el volate de la dirección de su auto como apoyo para que le sirva de pivote a la parte baja de su cuerpo cuando trate de salir del auto. 2. Si le es posible, trate de rotar las dos piernas al mismo tiempo para evitar que su espalda se tuerza. 3. Use la puerta del auto como apoyo para incorporase y a la vez también utilice sus piernas para pararse.

Como sentarse. Mientras esta sentado en su trabajo o en su hogar, mantenga una buena postura. 1. Mantenga las rodillas en un ángulo de 90 grados. 2. Asegurese que los pies estén planos al piso o en algún soporte para sus pies. 3. Use algo para darle apoyo a su espalda tal como una toalla enrollada para darle soporte a la curvatura natural del área lumbar (parte baja) de su espalda. 4. Mantenga sus orejas, hombros, y caderas en linea perpendicular al piso. 5. Flexione sus brazos en un ángulo de 90 grados, y las muñecas de la mano paralelas al piso. 6. Coloque sus brazos en el apoyo de la silla. Esto le permitirá quitarle compresión y peso a su espalda.

Correcto

Incorrecto

Levantar objetos pesados. 1. Cuando levante objetos pesados, mantengalos cerca de su cuerpo. 2. Si el objeto esta en el piso, abra el compas de sus pies (un poco mas afuera de la linea de sus hombros) y flexione solamente sus caderas y rodillas. 3. Mantenga su espalda en su curvatura natural mientras levanta el objeto. 4. Cuando levante un objeto no se doble hacia adelante ni trate de levantarlo usando la parte baja de su espalda. 5. No torsione su cintura mientras esta levantando un objeto. 6. Respire profundo y suelte el aliento mientras hace el esfuerzo al levantar el objeto. 7. Endurezca los músculos del estomago e inicie el levantamiento del objeto usando la fuerza de sus piernas. 8. Si esta cargando el objeto y lo va a transportar de un sitio a otro, asegurese de mantenerlo cerca de su cuerpo y que su espina dorsal esta en linea recta.

Correcto

Correcto

Incorrecto

Incorrecto