

SANTA MARTHA MEDICAL CLINIC

EDGARD ALFONSO ARCIA-BRAVO

677 Richmond St. Suite # 1
London, Ontario N6A5M1
519-850-3335

Dolores de espalda: versión breve

¿Qué es el dolor de espalda? ¿Cómo ocurre?

El dolor de espalda es dolor o rigidez en la parte baja de la espalda, cerca de la cintura. Casi siempre sucede cuando se tuerce un músculo de la espalda. Por ejemplo, puede ocurrir al levantar un objeto pesado, o al estar sentado o parado por mucho tiempo. Hay ciertas enfermedades, como la artritis, que también causan dolor de espalda.

El dolor de espalda puede durar uno o dos días, varias semanas o aún más tiempo. Puede sentir el dolor sólo en la espalda, o puede sentir que le camina de las sentaderas hacia las piernas.

Debe consultar con su médico de inmediato si siente dolor de espalda, y también si siente estos síntomas:

- No puede controlar la orina o ensucia sus calzones.
- Le es difícil mover las piernas y le cuesta caminar.
- Siente hormigueo o se le adormecen los brazos o piernas.
- Estos síntomas pueden indicar que se lastimó la columna o los nervios.

Cuando vaya a su médico le van a:

- Preguntar que síntomas tiene.
- Hacer un examen.

Tal vez también le tomen rayos X o le hagan otros exámenes.

¿Cuál es el tratamiento?

Le sugerimos que haga lo siguiente si siente dolor de espalda:

- Use un cojín eléctrico a temperatura baja o tibia por 20 a 30 minutos. También puede usar una bolsa de agua caliente envuelta en una toalla. (No deje que el cojín se caliente mucho, y no se duerma con el cojín puesto. Puede quemarse.)
- Use una bolsa de hielo envuelta en una toalla por 20 minutos, de 1 a 4 veces al día. (No se la deje puesta mucho tiempo. Se puede congelar y quemarse la piel. Mida el tiempo que la tiene puesta con una alarma.)
- Tome aspirina, ibuprofen u otras medicinas que le recomienda su médico para aliviar el dolor.
- Pregunte qué ejercicios puede hacer para estirar y fortalecer los músculos de la espalda.

Cuando se acueste o se duerma, recuerde lo siguiente:

- Use un colchón duro o firme. Podría sentirse mejor si duerme de espalda con las rodillas en alto o si duerme de costado con las rodillas dobladas.
- Ponga almohadas debajo de sus rodillas cuando se acueste.
- Duerma sin almohada bajo la cabeza.

Pregúntele a su médico si le ayudaría:

- Usar un cinturón o faja (o corset) como soporte para la espalda.
- Ir a un terapeuta físico para terapia de tracción.
- Que un masajista le dé masajes en la espalda.

Tenga cuidado al principio cuando empiece a sentirse mejor. Notará que poco a poco puede hacer más y más. Tal vez necesite menorar su actividad:

- Si los síntomas le regresan.
- Si siente más dolor después de aumentar su actividad o de hacer algún movimiento nuevo.

Consulte con su médico si el dolor le empeora a pesar de estar en tratamiento.

¿Cómo puedo cuidarme?

Puede reducir el esfuerzo que su espalda debe hacer. Trate de hacer lo siguiente:

- Trate de alcanzar y mantener su peso a un nivel sano.
- Mantenga una buena postura física. Párese derecha, con la cabeza recta, los hombros derechos, y con el pecho hacia afuera. Ponga su peso sobre los dos pies, y con la pelvis hacia adentro.
- Siéntese en sillas con respaldos rectos. Mantenga la columna contra el respaldo de la silla.
- Siéntese cerca de los pedales cuando maneje. Use el cinturón de seguridad y un respaldo firme o una almohada en la espalda.
- Use un banquito para apoyar un pie, si tiene que estar parada o sentada en el mismo lugar por mucho rato. Esto ayuda a mantener su espalda recta.
- Doble las rodillas cada vez que se agache (o se encuclille).

Si tiene que mover o levantar objetos pesados:

- No empuje los objetos pesados con sus brazos. Voltéese y empuje hacia atrás para que sus piernas hagan el esfuerzo.
- Doble las rodillas y caderas, manteniendo la espalda recta, cuando tenga que levantar un objeto pesado.
- No levante objetos pesados más arriba de su cintura.
- Cuando quiera cargar algún paquete, sosténgalo cerca de su cuerpo con los brazos doblados.

Para que su espalda descanse, haga los siguientes ejercicios por 5 minutos o más:

- Acuéstese boca arriba, doble las rodillas, y ponga almohadas debajo de sus rodillas.
- Acuéstese boca arriba en el piso, póngase una almohada debajo del cuello, ponga las piernas sobre una silla con las rodillas dobladas.
- Acuéstese boca arriba en el piso, doble las rodillas, y levante una de las rodillas hacia el pecho. Manténgala allí por unos segundos. Repita el movimiento con la otra rodilla. Después, levante las dos rodillas hacia el pecho. Cuando tenga las rodillas contra su pecho, ponga las manos en los muslos, y no en las espinillas.

Published by McKesson Provider Technologies.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

Desarrollado por McKesson Provider Technologies.

Copyright © 2005 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All Rights Reserved.

Special Instructions:

Copyright © Clinical Reference Systems 2006
Adult Health Advisor

Copyright © 2007 Elsevier Inc. All rights reserved.

www.mdconsult.com