



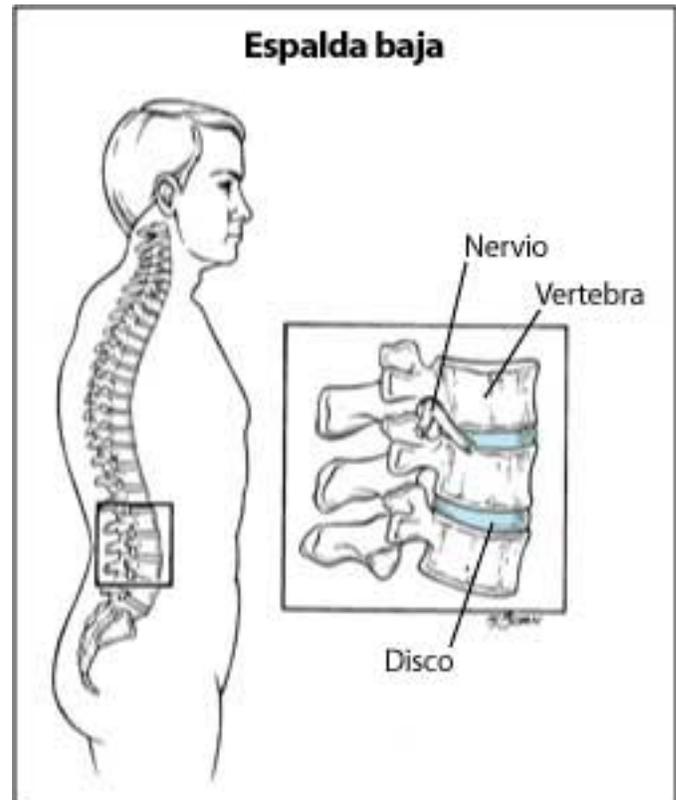
[Este panfleto también está disponible en inglés.](#)

## Dolores de la Espalda en la Región Lumbar: Consejos para aliviar y prevenir el dolor

### ¿Qué puede causar las lesiones en la espalda?

Muchas cosas pueden causar lesiones en la espalda- tensión del músculo o espasmo, esguinces de las ligaduras, (lo que une un hueso con hueso), problemas en las juntas o un "disco desplazado". La causa más común es estar usando sus músculos de la parte de atrás del cuerpo en actividades que no son habituales como, alzar mobiliario pesado o haciendo el trabajo del patio.

Un "disco desplazado" sucede cuando se sale de su lugar el disco existente entre vértebra y vértebra presionando sobre el nervio. Esto es causado a menudo al girar el cuerpo mientras alzamos un objeto pesado. Pero muchas personas no saben lo que causó su "disco desplazado".



### ¿Qué puedo hacer yo para aliviarme cuando me he lesionado la espalda?

La posición mejor para tener alivio cuando su espalda se ha lesionado es acostarse boca arriba en el suelo con almohadas bajo sus rodillas, con sus caderas y rodillas dobladas y sus pies sobre una silla, o simplemente con sus caderas y las rodillas dobladas. Esto alivia la presión y el peso de su espalda.

Si usted está descansando una lesión en su espalda, usted puede necesitar de 1 a 2 días de esta clase de reposo. Descansar mucho más tiempo que esto, puede causar debilitamiento en sus músculos que retardará su recuperación. Aun cuando le duela, salga a caminar por unos minutos cada hora.



## ¿Qué más puedo hacer yo para aliviarme?

Las bolsas calientes pueden ayudar a relajar los dolorosos espasmos del músculo. Use el calor por 20 a 30 minutos cada vez. Las bolsas de hielos y masajes también pueden dar alivio.

Los medicamentos sin receta que alivian el dolor o la inflamación son: la aspirina, acetaminofén (marca de fábrica: Tylenol), naproxen (marca de fábrica: Aleve), ketoprofeno (marca de fábrica: Orudis), e ibuprofeno (marca de fábrica: Motrin).

## **Llame a su médico de familia si:**

- El dolor va de su pierna a más abajo la rodilla.
- Su pierna, pié, ingle o área rectal se le entumecen.
- Usted tiene fiebre, náusea o vómitos, dolor de estómago, debilidad, o sudoraciones.
- Usted pierde el control de ir al baño.
- Su dolor fue causado por una lesión.
- Su dolor es tan intenso que usted no puede moverse.
- Su dolor no parece mejorar después de 2 a 3 semanas.

## **¿Hay alivio para los problemas crónicos en la espalda?**

El tratamiento de problemas crónicos en la espalda debe ser dirigido a la causa. Esto puede ser perdiendo peso corporal (porque estando sobre de peso puede empeorar su dolor de espaldas), haciendo que sus músculos estén en mejor forma y mejorando su postura cuando usted esté sentado, de pie o durmiendo.

## **Consejos para prevenir la tensión en la espalda**

- No levante un objeto doblando sólo la espalda. Alce un objeto doblando sus caderas y rodillas y entonces en cuclillas para coger y alzar el objeto. Mantenga su espalda derecha y sostenga el objeto cerca de su cuerpo. Evite torcer su cuerpo mientras lo esté alzando.
- Empuje en lugar de halar cuando usted deba mover objetos pesados.
- Si usted debe sentarse en su escritorio o al volante de un automóvil durante muchas horas, realice descansos para estirarse.
- Calce zapatos bajos o zapatos con tacones bajos (1 pulgada o menos).

## **¿Cuál es la manera mejor de sentarse?**

Siéntese en sillas con espaldar recto o con apoyos para su espalda. Mantenga sus rodillas un poco más alto que sus caderas. Ajuste el asiento o utilice un taburete bajo para sostener sus pies delante. Gire, moviendo su cuerpo completo en lugar de torcer su cintura.

Al manejar, siéntese derecho y mueva su asiento hacia delante. Esto le ayuda a no inclinarse hacia delante para alcanzar los mandos. Si usted quiere puede colocar una almohada pequeña o una toalla enrollada detrás su espalda si debe manejar o estar sentado durante mucho tiempo.

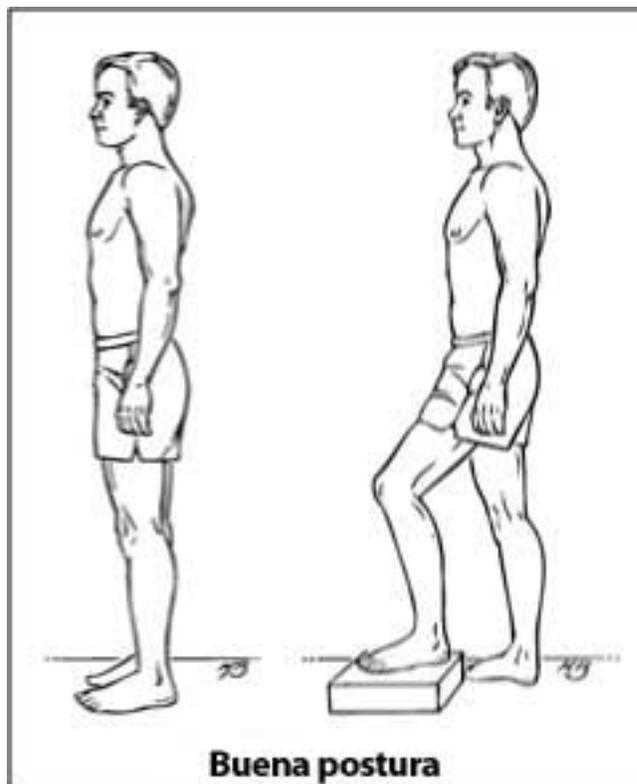
## ¿Cuál es la mejor posición para estar de pie?

Si usted debe estar parado por periodos largos, descanse 1 pie en un taburete bajo para disminuir la presión en su espalda. Cada 5 a 15 minutos, cambie el pie que está descansando en el taburete.

Mantenga una buena postura: Mantenga sus orejas, los hombros y caderas en una línea recta, con su cabeza y recoja su estómago.

## ¿Cuál es la mejor posición para dormir?

La mejor posición para dormir es de lado con sus rodillas dobladas. Usted puede poner una almohada bajo su cabeza para apoyar su cuello. Usted también puede poner una almohada entre sus rodillas.



Si usted duerme tendido sobre su espalda, ponga almohadas bajo sus rodillas y una almohada pequeña debajo de la parte inferior de su espalda. No duerma sobre su estómago a menos que usted ponga una almohada bajo sus caderas.

Use un colchón firme. Si su colchón es demasiado suave, use una tabla de 1/2-pulgada de madera contra chapada debajo del colchón para lograr firmeza.

## ¿Qué ejercicios puedo hacer yo para fortalecer mi espalda?

Algunos ejercicios específicos pueden ayudar a fortalecer su espalda. Uno es estirar suavemente sus músculos de la espalda. Acostarse sobre la espalda y doble sus rodillas y despacio lleve su rodilla izquierda a su pecho. Presione la espalda contra el suelo. Manténgase así por 5 segundos. Relájese y repita el ejercicio con su rodilla derecha. Haga 10 de estos ejercicios para cada pierna, alternando las piernas.



Mientras algunos ejercicios son específicos para su espalda, también es importante estar en actividad general. Nadando y caminando son buenos ejercicios globales para mejorar su estado físico.

(Repasado 8/01)

---

Este panfleto provee un resumen del tema y puede que lo explicado no les afecte a todos. Hable con su médico de familia para averiguar si esta información es útil para usted y para aprender más acerca del tema.

Visite a [familydoctor.org](http://familydoctor.org) para más información útil sobre este tema y muchos otros relacionados con la salud.



**American Academy of Family Physicians**  
**(La Academia Americana de Médicos de Familia)**

EL MÉDICO DE LA FAMILIA DE HOY EN DÍA – SE ESPECIALIZA EN TODOS USTEDES.

Copyright © 2000 American Academy of Family Physicians.

Se otorga permiso para imprimir y hacer fotocopias de este material, sólo si se hace con propósitos educativos no-lucrativos. Se necesita obtener un permiso por escrito para cualquier otro uso, incluyendo el uso electrónico.

---

[Página inicial](#) | [Panfletos](#)

---