

Cómo volver a la normalidad después de un dolor en la parte baja de la espalda: Instrucciones de cuidado [Getting Back to Normal After Low Back Pain: Care Instructions]

Generalidades

Casi todo el mundo tiene alguna vez dolor en la parte baja de la espalda. La buena noticia es que con algunos cuidados personales básicos, la mayoría de los dolores en la parte baja de la espalda desaparecen en pocos días o semanas.

Algunas personas temen que el dolor empeore por hacer muchas actividades. Anteriormente, las personas solían permanecer en cama porque creían que esto aliviaba el dolor de espalda. Hoy en día, los médicos piensan que en la mayoría de los casos, retomar sus actividades normales es bueno para la espalda, siempre y cuando evite hacer cosas que empeoren el dolor.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Regrese poco a poco a sus actividades diarias

- Durante los dos primeros días que tenga dolor, no se esfuerce. Pero tan pronto como pueda, vuelva a su vida y actividades diarias normales.
- Haga ejercicios suaves, como caminar. El movimiento mantiene la columna vertebral flexible y ayuda a que sus músculos se mantengan fuertes.
- Si es atleta, vuelva a sus actividades con cuidado. Escoja algo de bajo impacto hasta que su dolor esté bajo control.

Evite o cambie las actividades que le causen dolor

- Trate de no doblarse, levantar cosas pesadas o estirarse demasiado. Estos movimientos añaden tensión a su espalda.
- En la cama, pruebe a acostarse de lado con una almohada entre las rodillas. También puede acostarse boca arriba sobre el piso con una almohada debajo de las rodillas.
- Cuando se siente, coloque una almohada pequeña, una toalla enrollada o un apoyo lumbar cilíndrico en la curvatura de la espalda para obtener un mayor apoyo.
- Pruebe a colocar uno de los pies sobre un taburete o cambiar de posición cada pocos minutos si tiene que estar de pie por mucho tiempo.

Preste atención a la postura y mecánica corporal

La mecánica corporal es la forma en la que usted utiliza su cuerpo. La postura es la manera en la que se sienta o se pone de pie.

- Tenga mucho cuidado cuando vaya a levantar objetos. Si tiene que levantar un objeto, doble las rodillas y mantenga la espalda recta. Evite girar y mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- Párese y siéntese derecho, con los hombros hacia atrás y el estómago sumido para darle apoyo a la espalda.

Busque ayuda cuando la necesite

- Hágale saber a la gente cuando necesite ayuda. Pídale a familiares o amigos que le ayuden con las tareas que no puede hacer en este momento.
- Sea honesto con su médico sobre cómo lo afecta el dolor.
- Si ha tenido que ausentarse del trabajo, hable con el médico y su jefe sobre un plan gradual de regreso al trabajo. Averigüe si hay otras formas en las que podría hacer su trabajo para evitar volver a lastimarse la espalda.

Reduzca el estrés

Preocuparse por el dolor puede hacer que los músculos de la parte baja de la espalda se tensen. Y esto, a su vez, causa más dolor. Estas son algunas cosas que puede hacer para relajar la mente y los músculos:

- Tómese de 10 a 15 minutos para sentarse en silencio y respirar profundamente. Trate de concentrarse solo en su respiración. Si no puede deshacerse de los pensamientos, piense en cosas que lo hagan sentir bien.
- Dedíquese a su pasatiempo favorito o trate de hacer algo nuevo.
- Hable con un amigo, lea un libro o escuche su música favorita.
- Busque un consejero que le agrade y sea de su confianza. Hable de manera abierta y honesta acerca de sus problemas. Esté dispuesto a hacer algunos cambios.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Es absolutamente incapaz de mover una pierna.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene síntomas nuevos o peores en las piernas, el abdomen o las nalgas. Los síntomas pueden incluir:
 - Entumecimiento u hormigueo.
 - Debilidad.
 - Dolor.
- Pierde el control de la vejiga o los intestinos.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Tiene fiebre, pierde peso o no se siente bien.
- No mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **N687** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Cómo volver a la normalidad después de un dolor en la parte baja de la espalda: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.