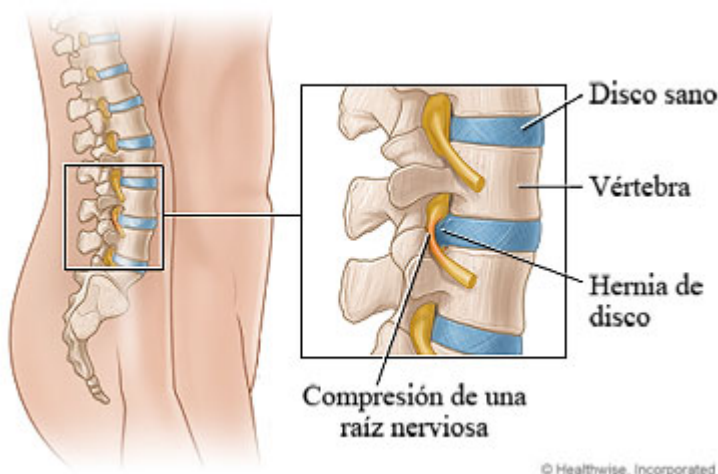


Ciática: Instrucciones de cuidado [Sciatica: Care Instructions]



Generalidades

La ciática es una irritación de uno de los nervios ciáticos, que provienen de la médula espinal en la parte baja de la espalda. Los nervios ciáticos y sus ramas se extienden hacia abajo por el glúteo y llegan al pie. La ciática puede desarrollarse cuando un disco lesionado o artritis en la espalda irrita o presiona una raíz nerviosa espinal. Su principal síntoma es el dolor, el entumecimiento o la debilidad que suele ser peor en la pierna o el pie que en la espalda.

A menudo la ciática mejora y desaparece con el paso del tiempo. Un tratamiento temprano generalmente incluye medicamentos y ejercicios para aliviar 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?

- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente como le fueron indicados.
 - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
 - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- Utilice calor o frío para aliviar el dolor.
 - Para aplicar calor, póngase una bolsa de agua tibia, una almohadilla térmica a baja temperatura o una compresa tibia sobre la espalda. No se vaya a dormir con una almohadilla térmica sobre la piel.
 - Para utilizar frío, póngase hielo o una compresa fría sobre la zona durante un período de 10 a 20 minutos cada vez. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.

- Evite sentarse si es posible, a menos que se sienta mejor que de pie.
- Alterne entre recostarse y dar caminatas cortas. Aumente la distancia que camina tanto como pueda sin empeorar los síntomas.
- No haga nada que empeore los síntomas.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



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

- Es completamente 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 o las nalgas (glúteos). Los síntomas pueden incluir:
 - Entumecimiento u hormigueo.
 - Debilidad.
 - Dolor.
- Pierde el control de la vejiga o del intestino.

Vigile de cerca los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

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

Escriba **Z239** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Ciática: Instrucciones de cuidado**".