

Contusión en la parte baja de la espalda: Instrucciones de cuidado

[Low Back Contusion: Care Instructions]



Generalidades

Contusión es el término médico para una magulladura. Cuando usted tiene una magulladura en la parte baja de la espalda, a menudo es como consecuencia de un golpe directo o un impacto como caerse contra una encimera o una mesa. Las magulladuras son lesiones deportivas comunes.

La mayoría de las personas se imaginan una magulladura como una mancha azul y negra o moretón. Ocurre cuando pequeños vasos sanguíneos se rompen y dejan escapar sangre bajo la piel. Pero los huesos, los músculos y los órganos también pueden magullarse. Si estos tejidos profundos se dañan, es posible que no siempre se vea un moretón.

El médico le examinará la magulladura. También pueden hacerle pruebas para asegurarse de que no tiene una lesión más grave, como una fractura de hueso o daño nervioso. Las pruebas pueden incluir radiografías u otras pruebas por imágenes, como una tomografía computarizada o una resonancia magnética.

Las magulladuras en la parte baja de la espalda pueden causar dolor e hinchazón. Pero si no hay un daño grave, a menudo mejoran en un período de varios días a algunas semanas.

El médico lo ha examinado minuciosamente, pero pueden surgir problemas más tarde. Si usted nota cualquier problema o síntomas nuevos, **obtenga tratamiento médico de inmediato.**

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?

- Colóquese hielo o una compresa fría en la zona adolorida por entre 10 y 20 minutos cada vez para detener la hinchazón. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.
 - Si el médico le recetó un analgésico (medicamento para el dolor), tómelo según las indicaciones.
 - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- Durante los dos primeros días que tenga dolor, no se esfuerce. Pero tan pronto pueda, retome sus actividades y vuelva a su vida normal.
- Haga ejercicios suaves, como caminar. El movimiento mantiene la columna vertebral flexible y ayuda a que sus músculos se mantengan fuertes.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



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

- Usted no puede mover una pierna en absoluto.

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

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

Preste especial atención a 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 **V337** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Contusión 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.