

Distensión de la espalda: Instrucciones de cuidado

[Back Strain: Care Instructions]



© Healthwise, Incorporated

Generalidades

Una distensión en la espalda ocurre cuando usted estira demasiado, o fuerza, un músculo de la espalda. Usted puede lesionarse la espalda en un accidente o cuando hace ejercicio o levanta algo. En ocasiones, es posible que no sepa cómo se lesionó la espalda.

La mayoría de las distensiones de espalda mejorarán con el tiempo. Puede cuidarse en el hogar para ayudar a sanar su espalda.

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?

- Trate de mantenerse tan activo como pueda, pero pare o reduzca cualquier actividad que cause dolor.
- Puede intentar usar calor o hielo para ver si eso ayuda.
 - Pruebe a utilizar una almohadilla térmica a baja o media temperatura por entre 15 y 20 minutos cada 2 o 3 horas. Pruebe a ducharse con agua tibia en lugar de una sesión con la almohadilla térmica. También puede comprar envolturas calientes desechables ("heat wraps") que duran hasta 8 horas.
 - También puede probar con una compresa de hielo por 10 o 15 minutos cada 2 o 3 horas. Póngase un paño delgado entre la compresa fría y la piel.
- Tome los analgésicos exactamente según las indicaciones.
 - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.

- Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele al médico si puede tomar uno de venta libre.
- Trate de dormir de lado con una almohada entre las piernas. O, colóquese una almohada debajo de las rodillas cuando se acueste boca arriba. Estas medidas pueden aliviar el dolor en la parte baja de la espalda.
- Vuelva poco a poco a su nivel habitual de actividades.

¿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 **U095** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Distensión de la espalda: Instrucciones de cuidado**".