Plan de regreso al trabajo para personas con dolor en la parte baja de la espalda: Instrucciones de cuidado [Return-to-Work Plan for People With Low Back Pain: Care Instructions]

Generalidades

Es posible que usted esté preocupado por su regreso al trabajo. Cuando ha tenido dolor en la parte baja de la espalda, podría temer que vuelva a aparecer. Este temor podría limitar sus actividades.

El dolor en la parte baja de la espalda puede ser agudo o crónico. Si le duró menos de 3 meses, es agudo. Es crónico si duró más de 3 meses. Mantenerse activo y protegerse la espalda al mismo tiempo podría ayudarle a evitar que el dolor se vuelva crónico.

Si su trabajo implica estar sentado o de pie durante mucho tiempo o levantar objetos con frecuencia, es posible que necesite modificar su forma de trabajar. Pero regresar al trabajo y reanudar otras actividades, podría, en realidad, ayudarle a mejorarse. Esto se debe a que el movimiento mantiene la espalda flexible y los músculos fuertes, mientras que quedarse en cama o evitar la actividad durante más de un día o dos podría empeorar el dolor.

Probablemente se sentirá mejor al volver a su rutina normal. Una actitud positiva también podría ayudarle a sentirse mejor.

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?

Estrategias de cuidado personal

- **Preste atención a su postura**. Después de que la espalda haya sufrido una distensión o una lesión, la mala postura puede empeorar el dolor.
    - Póngase de pie o siéntese erguido, con los hombros hacia atrás y el abdomen contraído para darle soporte a la espalda. Las orejas y los hombros deberían estar alineados con las caderas.
    - Cada vez que comience a sentir dolor en la espalda, revise su postura. Es posible que pueda solucionar el problema prestando atención a cómo está sentado o de pie.
- **Haga algo de ejercicio todos los días**. El ejercicio no solo puede ayudar a tratar la lumbalgia, sino que también puede ayudar a evitar que le vuelva a doler la espalda.
    - Todos los días, intente hacer algo de estiramiento y algunos ejercicios para fortalecer el abdomen, la espalda y las piernas.
    - Además, debería hacer ejercicios como caminar, nadar o montar en bicicleta todos los días, para acelerar la frecuencia cardíaca.
- **No fume**. Fumar disminuye el flujo de sangre y retrasa la sanación. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre los programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.
- **Tome los analgésicos exactamente según las indicaciones.**
    - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
    - Si no está tomando analgésicos recetados, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.

Haga cambios en el trabajo

Hable con su supervisor o el departamento de recursos humanos. Podrían tener buenas ideas sobre cómo protegerse la espalda en el trabajo. Algunas empresas tienen expertos que pueden sugerir diferentes maneras o herramientas para hacer su trabajo.

- Es posible que necesite hacer un plan para regresar al trabajo en forma gradual. Sea honesto con respecto a lo que siente que puede hacer y lo que no puede hacer. Si lo necesita, su médico puede recetarle días de trabajo más cortos o menor cantidad de tareas.
- Si usted sabe que determinados aspectos de su trabajo le causan tensión en la espalda, consulte si hay otras maneras de desempeñar estas tareas. O si otra persona pudiera ocuparse de esa tarea.
- Si su trabajo implica permanecer sentado durante mucho tiempo, podría obtener una silla mejor. Las sillas ajustables o con soporte lumbar podrían ayudar.

Ergonomía significa adaptar el puesto de trabajo al cuerpo humano. Mediante el estudio de su entorno laboral y de las herramientas que usted utiliza, puede disminuir el riesgo de tener dolor de espalda.

- Tiene más probabilidades de tener dolor en la parte baja de la espalda si trabaja intensamente durante largos tiempos, sin interrupciones. Haga pausas con regularidad y haga ejercicios de estiramiento para disminuir este riesgo. Intente hacer pausas de 3 a 5 minutos, o alterne tareas, cada 20 o 40 minutos.
- Si su trabajo implica permanecer sentado durante mucho tiempo:

    - Póngase un cojín, una toalla enrollada o un apoyo lumbar cilíndrico en la parte curva de la espalda para lograr un apoyo adicional.
    - Siéntese en una silla que sea lo suficientemente baja como para poder apoyar bien los pies en el piso. Las rodillas deberían estar un poco más bajo que las caderas.
    - Use una silla para arrodillarse o una pelota de ejercicio. Las sillas ergonómicas inclinan las caderas hacia adelante. Esto le reduce la presión en la parte baja de la espalda. La pelota de ejercicios puede balancearse de lado a lado, lo que le ayuda a mantener la espalda relajada.

- Si su trabajo implica levantar peso:
    - Mantenga el objeto cerca del cuerpo.
    - Flexione las rodillas y mantenga la espalda derecha cuando sujeta el objeto, luego estire las rodillas para levantarlo. Evite girar el cuerpo.
    - Asiente la carga con cuidado, acuclillándose únicamente con las rodillas y las caderas.

- Al levantar peso:
    - No intente levantar usted solo algo demasiado pesado o complicado para transportar, o que no le permita ver mientras camina.
    - No dependa de una "faja protectora lumbar" ("back belt") para protegerse la espalda. Los estudios no han demostrado su eficacia.

- Puede obtener más información sobre ergonomía del Ministerio de Trabajo local, la Occupational Safety and Health Administration (Administración de Seguridad y Salud Ocupacional, OSHA, por sus siglas en inglés) o el National Institute for Occupational Health and Safety (Instituto Nacional de la Salud y la Seguridad Ocupacional, NIOSH, por sus siglas en inglés).

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

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

Escriba **K081** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de **"Plan de regreso al trabajo para personas con 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.