

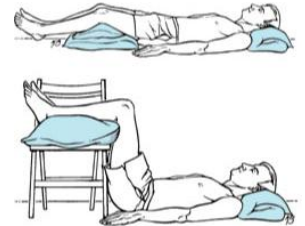
Dolor de Espalda

Prevenir y aliviar el dolor de espalda

Qué hacer cuando el dolor empieza

Acuéstese de espalda en una superficie plana. Coloque almohadas debajo de sus rodillas y detrás de su cabeza o en cualquiera de las dos posiciones mostradas en los dibujos.

- Estas posiciones le quitan presión a su espalda.
- Trate de caminar lentamente por unos minutos cada hora.
- Vaya a ver al médico para platicar sobre cual es la causa del dolor y para ver si es apropiado que haga los ejercicios de este folleto.



Cómo tratar su dolor de espalda

¿Qué puedo hacer si tengo dolor de espalda?

- Mantenga un peso saludable. El sobrepeso eso le pone presión a su espalda.
- Manténgase activo y haga ejercicio, por ejemplo caminar o nadar.

¿Qué puedo hacer para alivio temporal?

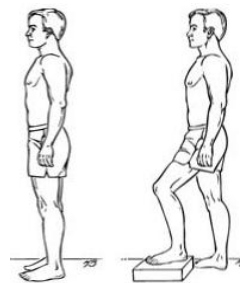
- Use compresas calientes o aplique bolsas frías en el área afectada cada 20 o 30 minutos.
- Báñese con agua caliente.

Cuándo llamar a su doctor

- Cuando su dolor se mueve a su pierna.
- Cuando se le entume la pierna, el pie, la región inguinal, o los glúteos.
- Tiene fiebre, náusea, vómito o debilidades.
- Su dolor es tan fuerte que no le deja moverse.
- Su dolor no desaparece después de 2 semanas.
- Su dolor fue causado por una herida.
- Pierde el control de la orina y excremento.

Cómo prevenir dolores de espalda

- **Levantando algo pesado:** Doble sus rodillas y caderas. Póngase en cuclillas y levante con los músculos de sus piernas. No levante las cosas pesadas inclinándose hacia adelante.
- **Moviendo objetos pesados:** Es mejor empujar los objetos que jalarlos.
- **Sentándose:** Siéntese derecho, no se “aplaste”. Levántese y estírese de vez en cuando.
- **Caminar:** No se ponga “tieso.” Los brazos deben moverse cuando camina. No cuelgue la cabeza hacia delante, hágalo solo si va a mirar algo en el piso.
- **Zapatos:** Use zapatos planos o con tacones bajos (de una pulgada o menos) con soporte del arco del pie.
- **Estar parado por largos periodos:** Descanse 1 pie en un banquillo bajo para aliviar la presión en su espalda. Cada 5 a 10 minutos alterne el pie que está en el banquillo.



Ejercicios Para la Espalda

Es muy importante mantener los músculos de su espalda flexibles. Los músculos de la espalda ayudan a mantener buena postura. No haga ejercicios que le causen dolor.

Cuidadosamente estire los músculos de la espalda:



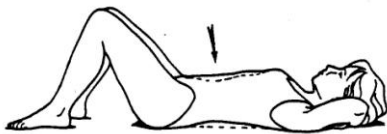
- 1) Acuéstese de espalda con las rodillas dobladas, lentamente levante su rodilla izquierda hacia su pecho hasta que se sienta un estiramiento suave.
- 2) Presione ligeramente la parte baja de la espalda hacia el piso.
- 3) Mantenga la presión por 3-5 segundos.
- 4) Relájese y repita el ejercicio con la rodilla derecha.
- 5) Haga 10 de estos ejercicios con cada pierna.

Relajamiento de la parte baja de la espalda:

- 1) Siéntense en la silla con los pies en el piso.
- 2) Coloque las palmas de las manos sobre las piernas y recórralas al doblarse hacia delante, hasta que el abdomen llegue hasta los muslos. Deje colgar la cabeza y los brazos sueltos.
- 3) Si el abdomen no se puede apoyar en los muslos, entonces apóyese con los codos en los muslos.



Levantar las caderas para movilidad de la espalda:



- 1) Acuéstese de espalda con sus rodillas dobladas. Las plantas de sus pies deben estar en el piso y separadas.
- 2) Suavemente presione la parte baja de la espalda dejando que el abdomen y las costillas se bajen. Levante un poco su cadera, para que el coxis esté levantado del piso.
- 3) Manténgase en esta posición por 3-5 segundos y repita el ejercicio varias veces.

Ejercicios para fortalecer la espalda:

- 1) Acuéstese de estómago en el piso y ponga los brazos a los lados.
- 2) Lentamente levante su cabeza y trate de separar su pecho de el piso. Hágalo únicamente si lo puedo hacer sin dolor. Repita el ejercicio varias veces.
- 3) Aguante esta posición por 3-5 segundos y relaje la espalda. Repítalo varias veces.



Flexión y estiramiento de la cadera:



- 1) De un paso hacia delante bajando la cadera y procurando que la rodilla mantenga la misma alineación con el tobillo.
- 2) Ponga una mano en el piso en cada lado del pie. Mantenga la otra pierna doblada con la rodilla al piso.
- 3) Mueva su cuerpo hacia delante para estirarse.
- 4) Manténgase así por 3-5 segundos. Repítalo varias veces con cada pierna.