

Prevenir y Aliviar el Dolor de Espalda



Prevención

- **Manténgase activo.** Haga ejercicios de fortalecimiento muscular y estiramientos al menos 2 días a la semana o intente hacer yoga y otros tipos de actividad aeróbica de intensidad moderada.
- **Postura.** Póngase de pie y siéntese recto. Si puede alternar entre estar de pie y sentado con frecuencia
- **Elevación.** Evite levantar objetos pesados. Si levanta algo pesado, doble las rodillas y mantenga la espalda recta.
- **Dieta.** Coma sano y tome suficiente calcio y vitamina D.

Métodos para tratar el dolor

- **Utilice compresas frías** para aliviar algunos dolores de espalda y compresas calientes para aumentar el flujo sanguíneo y favorecer la curación de los músculos y tejidos de la espalda.
- **Evite el reposo en cama;** en su lugar, limite las actividades o el ejercicio que le causen dolor. Aumente gradualmente la actividad física según la tolere.
- **Modifique su estilo de vida** para mover el cuerpo correctamente al realizar las actividades cotidianas, especialmente las que impliquen levantar objetos pesados, empujar o tirar de ellos. Evite cualquier actividad que provoque o aumente el dolor.
- **Practique hábitos saludables** como el ejercicio, la relajación, el sueño regular, una dieta sana y dejar de fumar.

Cuándo consultar a su médico

Si su dolor de espalda no ha mejorado en una semana de tratamiento en casa llame a su proveedor. También debe programar una visita si su dolor de espalda:

- Es constante o intenso, especialmente por la noche o al acostarse
- Se extiende por una o ambas piernas, especialmente si el dolor se extiende por debajo de la rodilla
- Provoca debilidad, entumecimiento u hormigueo en una o ambas piernas
- Se presenta con hinchazón o enrojecimiento en la espalda

Busque atención médica de urgencia si el dolor aparece después de un traumatismo como un accidente de coche, crea problemas de control de esfínteres o vejiga, o aparece con fiebre.