

Dolor de espalda: Primeros auxilios para el dolor en la parte baja de la espalda - [Back Pain: First Aid for Low Back Pain]



El dolor de espalda puede tener causas múltiples. Con frecuencia se relaciona con problemas de los músculos y ligamentos de la espalda. También podría relacionarse con problemas de los nervios, los discos o los huesos de la espalda. Moverse, levantar peso, mantenerse de pie, sentarse o dormir con una mala postura puede provocar distensiones en la espalda. En ocasiones usted no nota la lesión sino hasta más tarde. La artritis degenerativa es otra causa común del dolor de espalda.

Si su dolor es muy intenso o dura más de un par de semanas, llame a su médico.

Cómo manejar su dolor de espalda

Aunque puede provocarle mucho dolor, el dolor de espalda normalmente mejora por sí mismo en varias semanas. La mayoría de las

personas se recuperan en 12 semanas o menos. Hacer uso de buenos cuidados personales y tener cuidado para no aplicar mayor tensión a su espalda puede ayudarle a sentirse mejor más pronto.

- Siéntese o acuéstese en las posiciones más cómodas y que reduzcan el dolor. Intente una de estas posiciones al acostarse:
 - Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y apoyadas sobre grandes almohadas.
 - Acuéstese sobre el piso con las piernas sobre el asiento de un sofá o una silla.
 - Acuéstese de costado con las rodillas y caderas flexionadas y una almohada entre las piernas.
 - Acuéstese boca abajo si esta posición no empeora su dolor.
- No se sienta sobre la cama y evite los sillones blandos, así como las posiciones torcidas. El reposo en cama puede aliviar el dolor al principio, pero retrasa la sanación. Evite el reposo en cama después del primer día.
- Cambie de posición cada 30 minutos. Si debe sentarse por períodos prolongados, tome descansos para levantarse. Levántese y camine, o acuéstese en una posición cómoda.
- Trate de utilizar una almohadilla térmica a baja o media temperatura durante 15 a 20 minutos cada 2 a 3 horas. O puede comprar vendas térmicas desechables para un solo uso que duran hasta 8 horas. También puede probar compresas de hielo durante 10 a 15 minutos cada 2 a 3 horas.

- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente como le fueron indicados.
 - Comience con un analgésico de venta libre, como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve). Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta. Ninguna persona menor de 20 años debe tomar aspirina, ya que ha sido relacionada con el síndrome de Reye, una enfermedad grave.
 - Si el médico le recetó un medicamento para el dolor o la relajación de sus músculos, tómelo según las indicaciones.
 - No tome dos o más analgésicos al mismo tiempo a menos que el médico se lo haya indicado.
- Dé caminatas cortas varias veces al día. Comience con 5 a 10 minutos, 3 a 4 veces al día, y aumente progresivamente hasta lograr caminatas más largas. Limítese a las superficies planas y evite las colinas y las escaleras hasta que mejore su espalda.
- Regrese al trabajo y a otras actividades lo más pronto posible. Un descanso continuo sin actividad normalmente no es bueno para su espalda. Esto demorará la curación.
- Para prevenir un dolor de espalda en el futuro, haga ejercicios de estiramiento y de fortalecimiento de su espalda y estómago. Aprenda cómo mantener una buena postura, las técnicas seguras para cargar objetos pesados y la mecánica corporal apropiada.
- La fisioterapia puede ayudar al dolor de espalda. Hable con su médico antes de recibir tratamiento de fisioterapia.
- El masaje podría brindarle algún alivio. Éste le ayuda a reducir el dolor y mejorar el flujo de sangre a su espalda.
- Los tratamientos quiroprácticos pueden ser de ayuda. Un quiropráctico ajusta las articulaciones y los huesos en la espina dorsal usando movimientos de giro, de tiro y de empuje. Algunos quiroprácticos usan calor, estimulación eléctrica o ultrasonido para ayudar a relajar los músculos antes de hacer el ajuste de la espina dorsal.
- La acupuntura ha demostrado ser de ayuda en el dolor de espalda. No existe evidencia que demuestre que sea mejor que otros tratamientos, aunque podría ser una buena opción para tratar su dolor.