



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

# CAUSAS DEL DOLOR DE ESPALDA



*Servicio de Neurocirugía*

## ¿Qué causa el dolor de espalda?

Existen muchos factores que pueden contribuir a que usted esté sintiendo dolor, malestar y rigidez en su espalda. La mala postura y el sobrepeso, así como los movimientos inadecuados o súbitos pueden lastimar la espalda e incluso generarle inestabilidad.

Usted puede no percatarse de las causas que estén generando el dolor y la manera en que ciertas actividades afectan su espalda. Sin embargo, cualquiera que sea la causa del dolor, usted aún puede tomar algunas medidas para mejorarlo.

## Mitos y verdades sobre el dolor de espalda

- **Mito:** usted debe consultar al médico siempre que sienta dolor de espalda.
- **Verdad:** usted puede llevar a cabo algunas estrategias para mejorar el dolor de espalda.
- **Mito:** el reposo en cama es el mejor tratamiento.
- **Verdad:** quedarse en cama por un tiempo prolongado puede atrasar la curación y mejoría.
- **Mito:** las radiografías siempre muestran la causa de su dolor de espalda.
- **Verdad:** las radiografías raramente revelan la causa del dolor.

## Los primeros días

Al inicio de los síntomas, su principal preocupación es mejorar el dolor de espalda, sin importar la causa del mismo; para lo cual el hielo, los medicamentos y el calor pueden ayudar a calmarlo. Sin embargo, puede sonar extraño, pero después de un corto descanso, movilizarse le ayudará a deshacerse del dolor, aunque no le guste escucharlo, la mejor recomendación es empezar a moverse lo más pronto posible.

### ***Encontrando alivio:***

El hielo puede ser un buen aliado para disminuir el dolor. Para que sea efectivo, coloque una bolsa de hielo envuelta en una toalla en el sitio de dolor de mayor intensidad; manténgalo entre **15 a 20 minutos** cada hora hasta que sienta mejoría.

### ***Medicación:***

Los medicamentos pueden ayudar a disminuir el dolor. Intente usando Acetaminofén (por no más de 5 días).

### ***Calor:***

Aplicar calor sobre el área dolorosa entre **10 a 15 minutos** cada hora, puede ayudar a relajar los músculos. Si el hielo no ha mejorado su dolor después de **2 días**, intente aplicando calor. Por otro lado, tomar un baño caliente puede ayudar también.

## Iniciando la movilización

Incluso si el dolor de espalda lo lleva a permanecer en cama por un día o más, usted puede realizar movimientos suaves. La inclinación pélvica es el mejor ejercicio para ayudar a relajar los músculos de la cadera y así contribuye a mejorar el dolor.

### *Mientras se encuentre en cama:*

1. Acuéstese boca arriba con sus rodillas flexionadas.
2. Contraiga su abdomen y glúteos, y suavemente presione su espalda contra la cama.
3. Mantenga esta posición por **5 segundos** y descanse.
4. Repita lo anterior.

Haga este ejercicio tan seguido como pueda. Esto podría ayudarlo a pararse más tempranamente.

## Estiramientos

Los estiramientos suaves pueden ayudar a reducir la rigidez después de un largo tiempo en la cama. Aquí hay algunos estiramientos que podrían ayudarlo a relajarse.

1. Ubique las palmas de sus manos sobre su espalda baja.
2. Incline la parte superior del tronco hacia atrás, sin arquear mucho su cuello.
3. Mantenga esta posición por **5 segundos**.
4. Relájese. Repita **3 veces** lo anterior.



## Manteniendo la rutina

Los movimientos suaves pueden ayudar a reducir el dolor y mantener sus músculos en buena forma. Intente continuar con su rutina diaria; probablemente deba limitar algunas actividades, como levantar objetos pesados. Sin embargo, la mayoría de personas pueden continuar trabajando, realizar oficios en casa, realizar una caminata, entre otras actividades. Si usted siente dolor repentino, disminuya la intensidad o descanse.

### ***Tips para realizar las actividades básicas:***

Cuando usted está experimentando dolor de espalda, incluso las actividades sencillas requieren algún esfuerzo extra. Actividades de la vida diaria como vestirse o cepillarse los dientes, pueden ser más fáciles si usted tiene en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Quítese o póngase las medias, interiores y pantalones mientras esté acostado sobre su espalda.
- Recuéstese contra una pared para sostenerse mientras se viste.
- Doble sus rodillas y no su espalda, cuando amarre sus zapatos.
- Cuando se cepille los dientes o se afeite, doble las rodillas y cadera, no su espalda. Ubique su mano libre sobre el lavamanos o mesa para sostenerse.
- Cuando se encuentre de pie, cambie de posición constantemente. Levante un pie un poco más alto que el otro o apóyelo sobre un escalón bajo.

## Lo movimientos adecuados

El buen manejo de la mecánica de su cuerpo (*la forma en la que usted se sostiene y mueve*), puede ayudarlo a reducir el dolor. Esto significa mantener sus orejas, hombros y caderas alineadas todo el tiempo, logrando generar un hábito, para evitar desarrollar dolor de espalda en el futuro.

### ***Al levantarse de la cama:***

1. Voltéese sobre un lado y empuje su cuerpo hacia arriba con los brazos.
2. Mantenga sus rodillas dobladas y baje ambas piernas al suelo mientras levanta su cabeza.
3. Mientras esté sentado, use los músculos de sus piernas para levantarse.

*\* Realice los mismo movimientos de forma contraria , cuando vaya a acostarse.*





### **Al bajarse del carro:**

1. Sosténgase de la puerta del carro como soporte y voltéese hacia afuera sin torcer su tronco, sacando una pierna después de la otra.
2. Muévase hacia el borde de la silla.
3. Use la puerta como soporte, levántese de la silla y salga del carro.

*\*Realice los mismos movimientos de forma contraria, cuando deba a subirse al carro.*

## **Duerma cómodo**

Mantener una buena postura cuando duerme y un colchón que soporte su espalda adecuadamente, puede ayudarlo a dormir mejor y a disminuir el dolor que está sintiendo.

- Use un colchón firme o coloque una tabla debajo de su colchón, para añadirle soporte.
- Duerma sobre su espalda con una almohada debajo de sus rodillas o duerma sobre un costado con sus rodillas dobladas y una almohada entre ellas.
- Para cambiar de costado, contraiga su abdomen, doble las rodillas ligeramente y mueva todo su cuerpo en un solo movimiento.

## Al levantar objetos:

1. Acérquese al objeto tanto como pueda.
2. Manténgase parado frente al objeto con sus pies ligeramente separados, doble sus caderas y rodillas manteniendo un ligero arco en su espalda.
3. Realice una inhalación profunda y exhale mientras levanta el objeto.
4. Contraiga su estómago mientras se levanta, levantándose con los músculos de sus piernas y glúteos.

*\*Como regla general, solicite ayuda si el objeto que necesita es muy pesado.*



## Al sentarse

1. Mantenga sus rodillas a un nivel inferior o igual al de sus caderas.
2. Siéntese con una toalla enrollada o algún otro soporte detrás de su espalda baja.
3. Estírese y camine cerca, cuando pase media hora de estar sentado.

*\*Recuerde: Mantener sus orejas, hombros y caderas alineadas cuando se sienta o se mueva.*



## Ejercicios que pueden mejorar el dolor de su espalda

Los ejercicios que se realizan en el suelo pueden ayudar a estirar y fortalecer su espalda baja y abdomen. Empiece realizando estos ejercicios lo más frecuentemente posible, hasta hacerlos parte de su rutina diaria. Con el tiempo, aumente las repeticiones.

Consulte con su médico antes de realizarlos.

## *Extensión de espalda*

1. Acuéstese sobre su abdomen, con sus pies juntos y sus piernas extendidas.
2. Suavemente apóyese sobre sus antebrazos, manteniendo su pelvis en el suelo y dejando su espalda arquearse ligeramente.
3. Mantenga esta posición por unos segundos, luego relájese. Repita al menos **5 veces**.



## *Rotación de espalda*

1. Acuéstese sobre su espalda con sus rodillas dobladas, los pies juntos y brazos extendidos hacia afuera.
2. Suavemente mueva sus rodillas hacia un lado mientras gira su cabeza hacia el lado contrario. Cuando sienta un ligero estiramiento en su espalda, deténgase y mantenga esta posición por unos segundos.
3. Relájese. Repita el mismo ejercicio en la dirección contraria.





### **Levantamiento parcial**

1. Acuéstese sobre su espalda con sus rodillas flexionadas y sus manos descansando sobre sus muslos.
2. Contraiga su abdomen y suavemente levante los hombros del suelo sin flexionar su cuello. Mantenga esta posición por unos segundos.
3. Suavemente vuelva a acostarse sobre su espalda. Repita lo anterior.

### **Rodilla-pecho**

1. Póngase de pie con las piernas alineadas al ancho de sus caderas.
2. Levante su rodilla lentamente hasta llevarla lo más cerca posible a su pecho, mientras rodea con los brazos su rodilla.
3. Mantenga esta posición por unos segundos, luego relájese. Repita al menos **5 veces**, intercambiando ambas piernas.



### **Pierna cruzada**

1. Acuéstese sobre su espalda con las rodillas extendidas y brazos hacia afuera.
2. Lleve uno de sus pies hacia la rodilla de la pierna contraria, haciendo presión sobre la rodilla hacia abajo con su mano del mismo lado.
3. Mantenga esta posición por unos segundos, luego relájese. Repita al menos **5 veces**, intercambiando ambas piernas.



## Cambios en el estilo de vida a largo plazo

Una vez su dolor de espalda haya disminuido o desaparecido, puede contribuir a evitar que este regrese haciendo cambios a largo plazo en su estilo de vida, como perder peso si lo requiere. Sin embargo, tener un cuerpo sano no es lo único que se necesita; mantener el estrés bajo control también es importante.

Adáptese lentamente a una rutina de una vida sana sin cambiar todos los aspectos al mismo tiempo.



### ***¿Usted es suficientemente activo?***

Llevando una vida activa puede fortalecer su cuerpo y así mantener sus músculos relajados y en óptimas condiciones para realizar actividades sin esfuerzo y sin lastimarse.

#### ***Recomendaciones:***

- Sube las escaleras en vez de tomar el ascensor.
- Disfrute de largas caminatas o un paseo en bicicleta fuera de la casa.
- Camine hasta la tienda de la esquina en vez de manejar hasta allí.
- Si usted maneja hasta el trabajo, estacione su carro tan lejos como pueda y camine el resto del día.

## ¿Su peso está controlado?

Mantener su peso bajo control puede disminuir el estrés sobre su espalda.

### **Recomendaciones:**

- Consume más frutas, vegetales y otros alimentos bajos en grasas. No tiene que evitar todos sus platos favoritos, solo coma porciones pequeñas.
- Meriende una manzana o zanahoria en vez de una barra de dulce o papas fritas. Combine una alimentación saludable con el ejercicio para perder peso extra.

## ¿Se encuentra usted bajo estrés?

Controlar el estrés puede ayudar a calmar el dolor.

### **Recomendaciones:**

- Realice actividades que disminuyan el estrés como una caminata o tomándose un descanso.
- Hable con un amigo o un consejero si se siente abrumado.
- Realice actividades en grupo, que le permitan tener interacción social.
- Reserve tiempo para realizar actividades que disfruta.

## ¿Cuándo debe consultar con su médico?

La mayoría de los dolores en la espalda se mejoran con autocuidado en las primeras semanas, sin embargo, si esto no ocurre, su médico debe examinarlo.

Contacte a su médico si tiene alguno de los siguientes problemas o si su dolor empeora repentinamente.

## Signos de alarma

Busque atención médica inmediata si usted tiene dolor de espalda y presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Problemas para el control de su vejiga o colon.
- Adormecimiento en su entrepierna o región anal.
- Disminución de la fuerza de los muslos, las piernas o los pies.
- Imposibilidad para pararse en las puntas o talones de los pies.
- Fiebre o escalofríos.

Pida una cita con su doctor si tiene alguno de los siguientes signos:

- Aumento del dolor en vez de mejorar.
- Dolor que le aumente al moverse.
- Pérdida de peso por causas desconocidas.
- No presenta mejoría después de 6 semanas.



Certificado N° 015



*¡Porque su vida es importante, consulte con su médico!*



----- \*

**Escanea este código para conocer el Servicio de Neurocirugía**

----- \*



Para comentarios y sugerencias contacte al Servicio de Integración y Atención al Usuario - SIAU 331 9090 Ext. 4190 - 4191 - 4192  
siau@fvl.org.co

Av Simón Bolívar Cra 98 # 18 - 49  
PBX (57) (2) 331 90 90  
www.valledelili.org/neurocirugia  
Cali, Colombia

Síguenos en:



fvcali



fvltv



@FVLCali



@fundacionvalledelili



Fundacion Valle del lili

VIGILADO Supersalud   
Línea de Atención al Usuario: 48371000 - Bogotá, D.C.  
Línea Gratuita Nacional: 018000513700