



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

RECOMENDACIONES SOBRE DOLOR DE ESPALDA



visiapp Superintendencia
de Salud

Servicio de Neurocirugía

¿Qué causa el dolor de espalda?

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

Mitos y verdades sobre el dolor de espalda

- **Mito:** siempre se debe consultar al médico al sentir dolor de espalda.
- **Verdad:** se pueden 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 iniciar los síntomas, dado que la principal preocupación es mejorar el dolor, el hielo, los medicamentos y el calor pueden ayudar a calmarlo. Sin embargo, después de un corto descanso, empezar a moverse es lo más recomendable para deshacerse del dolor.

¿Cómo usar el hielo?

Envuelva una bolsa de hielo en una toalla limpia y ubíquela en el sitio con mayor intensidad de dolor; manténgala entre **15 a 20 minutos** cada hora hasta sentir mejoría.

Otras estrategias:

Si el hielo no ha mejorado su dolor después de **2 días**, intente aplicando calor entre **10 a 15 minutos** cada hora, para relajar los músculos.

Por otro lado, tomar un baño caliente puede ayudar también.

Iniciando la movilización

Incluso si el dolor de espalda conlleva a permanecer en cama por varios días, es posible realizar movimientos suaves, como levantar la pelvis para ayudar a relajar los músculos de la cadera y así contribuir a mejorar el dolor.

Mientras se encuentre en cama:

1. Acuéstese boca arriba con las 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.

Estiramientos

Estirar ayuda a reducir la rigidez después de un largo tiempo en cama. Algunos ejercicios de estiramiento son:

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. Repítalo 3 veces.



Manteniendo la rutina

Los movimientos suaves pueden ayudar a reducir el dolor y mantener los músculos en forma, por lo que es importante continuar con la rutina diaria, aunque deban limitarse algunas actividades, como levantar objetos pesados. Sin embargo, realizar oficios en casa y caminar, entre otras acciones, pueden continuarse con periodos de descanso o disminuyendo su intensidad.

Para realizar las actividades básicas al sentir dolor...

- Intente ponerse la ropa interior mientras está acostado sobre su espalda.
- Recuéstese contra una pared para sostenerse mientras se viste.
- Doble sus rodillas y no su espalda, cuando amarre sus zapatos.
- Para cepillarse los dientes o afeitarse, 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 se sostiene y mueve*), puede ayudar a reducir el dolor o evitarlo a futuro. Esto significa mantener sus orejas, hombros y caderas alineadas todo el tiempo.

Al levantarse de la cama:

1. Ubíquese de 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. Estando 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. Use la puerta 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. Sosténgase de la puerta, 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 al dormir, puede ayudarlo a tener una mejor higiene del sueño y disminuir el dolor.

- Procure usar un colchón firme o ubicar una tabla debajo de su colchón, para añadir soporte.
- Duerma bocarriba con una almohada bajo las rodillas o de lado con las rodillas dobladas y una almohada entre ellas.
- Para cambiar de costado, contraiga el abdomen, doble las rodillas ligeramente y mueva todo el cuerpo en un solo movimiento.

Al levantar objetos:

1. Acérquese al objeto tanto como pueda.
2. Con sus pies ligeramente separados, doble sus caderas y rodillas manteniendo un leve arco en la espalda.
3. Realice una inhalación profunda y exhale mientras levanta el objeto.
4. Contraiga el estómago mientras se levanta, usando los músculos de las piernas y glúteos.

**Solicite ayuda si el objeto es muy pesado.*



Al sentarse:

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



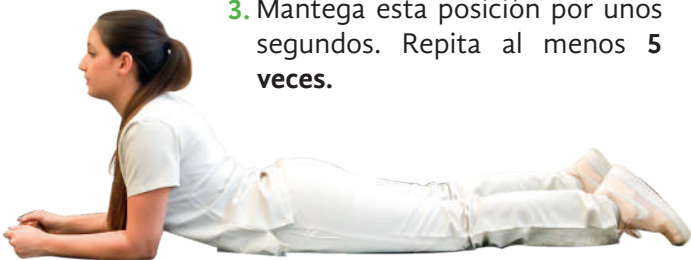
Ejercicios que pueden mejorar el dolor de espalda

Los ejercicios en el suelo pueden ayudar a estirar y fortalecer su espalda baja y abdomen. Empiece realizándolos frecuentemente, 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 boca abajo, con sus pies juntos y sus piernas extendidas.
2. Suavemente, apóyese sobre los antebrazos, manteniendo la pelvis en el suelo y dejando su espalda arquearse ligeramente.
3. Mantenga esta posición por unos segundos. Repita al menos **5 veces**.



Rotación de espalda

1. Acuéstese bocarriba con las 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. Repita el mismo ejercicio en la dirección contraria.





Levantamiento parcial

1. Acuéstese bocarriba con las rodillas flexionadas y las manos sobre los muslos.
2. Contraiga el abdomen y suavemente levante los hombros del suelo **sin flexionar el cuello**. Mantenga esta posición por unos segundos.

Rodilla-pecho

1. Póngase de pie con las piernas alineadas al ancho de sus caderas.
2. Levante una rodilla hacia el pecho, mientras la rodea con los brazos.
3. Mantenga esta posición por unos segundos y repita al menos **5 veces**, cambiando de pierna.



Pierna cruzada

1. Acuéstese bocarriba con las rodillas extendidas y brazos hacia afuera.
2. Lleve un pie hacia la rodilla de la pierna contraria, haciendo presión sobre la rodilla hacia abajo con la mano del mismo lado.
3. Mantenga esta posición por unos segundos y repita al menos **5 veces**, cambiando de pierna.



Cambios en el estilo de vida a largo plazo

Una vez el dolor de espalda ha disminuido o desaparecido, es posible evitar que regrese haciendo cambios a largo plazo en el estilo de vida: perder peso (si lo requiere), mantener el estrés bajo control, entre otros.

----- * -----

Importancia de la actividad física

Fortalecer el cuerpo y mantener los músculos en óptimas condiciones contribuye a realizar actividades sin esfuerzo y sin lastimarse.

Recomendaciones:

- Suba escaleras en vez de usar el ascensor.
- Prefiera realizar caminatas o utilizar la bicicleta en vez del automóvil.
- Si conduce hasta el trabajo, estacione su carro tan lejos como pueda y camine el resto del día.

Controle su peso

Esto puede disminuir el estrés sobre su espalda.

Recomendaciones:

- Prefiera frutas, vegetales y alimentos bajos en grasas en vez de barras dulces o papas fritas.
- Sírvasse porciones pequeñas.
- Combine una alimentación saludable con el ejercicio para perder peso extra.

Controlar el estrés calma el dolor

- Realice actividades que disminuyan el estrés: caminar o tomar 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 consultar?

Consulte a su médico si presenta:

- Problemas para controlar la orina o deposición.
- Adormecimiento en su entrepierna o región anal.
- Disminución de la fuerza de las piernas o los pies.
- Imposibilidad para pararse en puntas de pies o talones.
- Fiebre o escalofríos.
- Dolor que aumenta al moverse.
- Pérdida de peso por causas desconocidas.
- No presenta mejoría después de 6 semanas.
- El dolor persiste a pesar de las recomendaciones anteriores.



Certificado N° 015

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

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

Síguenos en:



----- *

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



----- *

Servicio de Neurocirugía

331 90 90 Ext. 7333