

Dolor Lumbar

Información del Paciente	
<p>Qué es el dolor lumbar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La parte inferior de la espalda comienza debajo de la caja torácica. • El dolor en esta área puede variar desde un dolor leve hasta un dolor punzante.  <p>Imagen: Universidad Keele (n.d.)</p>
<p>Qué causa el dolor de la espalda inferior</p>	<p>El dolor lumbar puede ser causado por muchas cosas. Algunas causas comunes incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lesión por caída o accidente • Doblarse, levantarse o torcerse una y otra vez • Levantar objetos pesados • Permanecer en una posición demasiado tiempo (por ejemplo, conducir, pararse o sentarse) • Falta de ejercicio regular • Tener sobrepeso • Estar embarazada • Envejecimiento • Mala postura
<p>Cómo es diagnosticado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Su proveedor le preguntará acerca de su historial médico y le hará un examen físico. • Se le pedirá que describa el área del dolor y cómo se siente. • A veces, el proveedor puede ordenarle una prueba de imagen de diagnóstico (p. ej., radiografía, tomografía computarizada, resonancia magnética, etc.), pero por lo general no es necesaria.
<p>Cómo se trata</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los medicamentos desinflamatorios ayudan a reducir la hinchazón y el dolor. Tómelos como se indica en la botella o por su proveedor.

	<ul style="list-style-type: none"> • Medicamentos para el dolor: Los analgésicos de venta libre como Tylenol® pueden ayudar a controlar el malestar. Tómelos como se indica en la botella o por su proveedor. También es posible que le receten un narcótico o un relajante muscular si es necesario. • El hielo puede ayudar con el dolor lumbar durante las primeras 24 a 48 horas. Úselo en la espalda durante unos 15 a 20 minutos cada hora o según las indicaciones de su proveedor. No coloque la bolsa de hielo directamente sobre su piel; Siempre ponga una toalla alrededor de la bolsa de hielo primero. • Después de 48 horas, puede usar calor para aliviar su dolor lumbar. Úselo durante 20-30 minutos cada 2 horas o según las indicaciones de su proveedor. • Si su proveedor ordenó fisioterapia (PT), asegúrese de ir a las citas y hacer los ejercicios que le enseñen. Esto le ayudará a mejorar y puede ayudar a prevenir el dolor lumbar en el futuro. • Siga moviéndose, pero no se exceda. El reposo en cama puede empeorar su dolor.
<p>Cómo puedo evitar tener dolor de espalda en el futuro</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice una buena mecánica corporal, especialmente al levantar objetos. • Cuide su postura. Encorvarse puede empeorar el dolor lumbar. • Controle su peso. El sobrepeso ejerce más presión sobre la espalda. • Manténgase activo. Los ejercicios que mantienen el torso fuerte ayudan a sostener la espalda. Se han realizado estudios que muestran que yoga ayuda a las personas con dolor lumbar. • No se sienta por largos períodos de tiempo sin levantarse y estirarse. • Evite usar tacones de más de 1 pulgada de alto.

Fuente: Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares. (2018). Obtenido de www.ninds.nih.gov

Para obtener más información sobre el dolor lumbar, hable con su proveedor.