El dolor de espalda puede resultar estresante y aterrador. Nos impide hacer cosas cotidianas como trabajar y pasar tiempo con nuestras familias y amigos. Puede hacer que la gente crea que algo muy malo está ocurriendo. El dolor de espalda baja es algo muy común y casi todos experimentaremos ese dolor en algún momento de nuestras vidas. (Consulte a continuación para saber cuándo buscar asistencia médica.)

**¡Buenas noticias**!

95 % del dolor de espalda mejora mucho durante las dos primeras semanas. Podría tomar hasta dos meses para una recuperación completa. Las investigaciones muestran que el dolor fuerte no es igual a una lesión grave y es muy probable que pueda tratarlo con alguna ayuda.

**¿Dónde puede obtener ayuda?**

**¡Hay opciones disponibles!** Buscar ayuda con alguno de los siguientes cuando sienta dolor le ayudará a sentirse mejor más rápidamente.



**Seguro Medico**

Línea telefónica de enfermería las 24 horas

.

**Empleador**

Programa para el dolor de espalda

**Fisioterapeuta**

Cita

**Médico o clínica**

Línea de enfermería

Enviar un mensaje

Cita por video

Cita

**Quiropráctico**

Cita

**¿Qué puede ayudar?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * Manténgase lo más activo posible (no se recomienda hacer reposo en cama)
 | * Duerma lo suficiente
* Reduzca el estrés
 | * Haga masajes suaves
* Acupuntura
 |
| * Haga estiramientos suaves
 | * Use calzado de apoyo
 | * Yoga
 |
| * Aplique hielo o calor (o bien altérnelos)
* Analgésicos de venta libre durante un período breve.
 | * Mantenga una buena postura al sentarse, levantarse y al dormir
 | * Tai Chi
 |
|  |  |  |

Consulte a su equipo de atención después de dos semanas o antes si tiene preguntas o inquietudes. ¡Manténgalos informados!

**¿Qué cosas podrían no ayudar?**

* Descansar por períodos prolongados
* Imágenes antes de transcurridas seis semanas (por ejemplo: radiografías, tomografías computarizadas o resonancias magnéticas). Consulte a su equipo de atención si esto es necesario dado que la causa del dolor de espalda no puede verse usualmente por medio de imágenes.
* Opioides

|  |  |
| --- | --- |
| **Cuándo buscar ayuda médica:** |  |
| * Si experimenta debilidad en las piernas
 | * Si tiene fiebre
 |
| * Si tiene dificultad para controlar la vejiga o los movimientos intestinales
 | * Tiene dificultad para permanecer de pie
 |