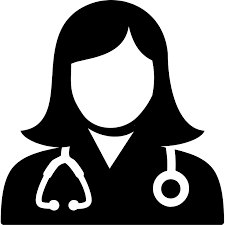
El dolor de espalda puede resultar estresante y aterrador. Nos impide hacer cosas cotidianas como trabajar y pasar tiempo con nuestras familias y amigos. Puede hacer que la gente crea que algo muy malo está ocurriendo. El dolor de espalda baja es algo muy común y casi todos experimentaremos ese dolor 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 |