

Qué es y cómo tratar EL DOLOR DE ESPALDA BAJA



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.



Quiropráctico
Cita



Médico o clínica
Línea de enfermería
Enviar un mensaje
Cita por video
Cita



Empleador
Programa para
el dolor de
espalda



Seguro Medico
Línea telefónica
de enfermería las
24 horas



Fisioterapeuta
Cita

¿QUÉ PUEDE AYUDAR?

- Manténgase lo más activo posible (no se recomienda hacer reposo en cama)
- Haga estiramientos suaves
- Aplique hielo o calor (o bien alternélos)
- Analgésicos de venta libre durante un período breve.
- Duerma lo suficiente
- Reduzca el estrés
- Use calzado de apoyo
- Mantenga una buena postura al sentarse, levantarse y al dormir
- Haga masajes suaves
- Acupuntura
- Yoga
- 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 dificultad para controlar la vejiga o los movimientos intestinales
- Si tiene fiebre
- Tiene dificultad para permanecer de pie

