

alivia dentro de algunos días, o si tiene una sensación de hormigueo, adormecimiento, o dolor en la pierna, consulte a su médico. A veces el dolor a la espalda puede ser síntoma de problemas en los órganos internos. Vea un médico si el dolor de espalda va acompañado de síntomas tales como fiebre o pérdida de peso inexplicable.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

Buenas noticias sobre el dolor a la espalda

Good news about bad backs

REVIEWED
May 2001 D
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Buenas noticias sobre el dolor a la espalda

Good news about bad backs

El dolor a la espalda está tan difundido que lo tenemos hasta el 80 por ciento de todos nosotros en algún momento de nuestras vidas; después del dolor de cabeza y el resfrío, es la causa más común de ausencia del trabajo. La buena noticia es que la mayoría de los dolores de espalda son causados por problemas menores y generalmente mejoran dentro de un par de semanas.

Sin embargo, tal vez le sorprenda saber que el mejor remedio para el dolor de espalda no es tenderse y descansar, sino que en realidad eso es lo peor que se puede hacer. Los médicos dicen ahora que uno se recupera más rápido si trata de continuar realizando sus actividades diarias normales (siempre que éstas no requieran levantar cosas pesadas o hacer demasiado esfuerzo), y tomar analgésicos para calmar el dolor.

¿Qué causa el dolor a la espalda? Muchas lesiones son el resultado de hacer algo bastante trivial: por ejemplo, es posible lesionarse un músculo o ligamento simplemente por agacharse o torcer el cuerpo en forma incorrecta. A veces el dolor de espalda se debe a problemas con un disco. Los discos son como cojines que separan las vertebrae de la columna y le permiten moverse en diferentes direcciones. A veces se trata de un problema de artritis, una enfermedad común que produce inflamación de las articulaciones de la columna.

Afortunadamente hay muchas cosas que se pueden hacer para cuidar la espalda y prevenir problemas:

- Evite subir de peso.
- Manténgase activo y practique ejercicio regularmente, tal como caminar o nadar, lo que ayuda a prevenir y disminuir el dolor de espalda. La natación es especialmente buena para las personas con artritis.
- Esté consciente de su postura, párese lo más erguido posible, pero en forma relajada. Cuando esté sentado, evite los asientos bajos o blandos y asegúrese de tener soporte para la parte baja de la espalda; puede colocar un cojín pequeño en el hueco de su espalda. Siéntese bien adentro en la silla con los pies apoyados en el suelo.
- Piense antes de levantar un peso. Párese cerca del objeto y manteniendo la espalda derecha, baje el cuerpo desde la altura de las caderas, doblando las rodillas. Sujete el objeto apegado contra su cuerpo, entre la barbilla y contraiga los músculos abdominales. Manteniendo siempre la espalda recta, levántese enderezando las rodillas. Evite los movimientos de torsión. Transporte objetos con los dos brazos apegados al cuerpo y evite cargar peso en un solo lado.
- Piense antes de agacharse o torcerse. En vez de agacharse para trabajar a un nivel bajo o jardinear, es mejor ponerse en cuchillas o arrodillarse. Arregle su espacio de trabajo, de manera que los objetos que usa con mayor frecuencia estén fácilmente a su alcance, sin tener que agacharse o estirarse.
- Mantenga fuertes sus músculos abdominales, pues ellos son los músculos que dan soporte a su espalda.

¿Cómo se puede saber si el dolor a la espalda es causado por algo más serio que una lesión menor? Si el dolor no se