

Cómo cuidar su espalda



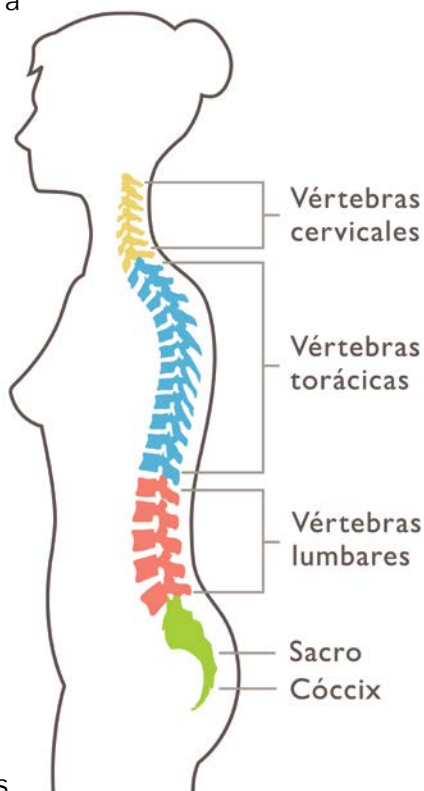
La mayoría de las personas sentirán dolor de espalda en algún momento de la vida, pero no todos los dolores de espalda son iguales para todos. La buena noticia es que la mayoría de los dolores en la parte baja de la espalda mejoran sin tratamiento y no duran mucho tiempo. Saber qué está pasando y cómo tratarlo puede ayudar a acelerar su recuperación. El dolor de espalda puede ser frustrante, pero tener un mejor control del problema hace más fácil regresar a las actividades normales.

Guía para entender cómo funciona su espalda

Aprender más sobre su espalda y los músculos alrededor de la columna vertebral, y cambiar su forma de moverse, puede ayudarle a sentir menos dolor. La columna tiene tres regiones: cervical (cuello), torácica (parte media de la espalda) y lumbar (parte baja de la espalda). Cada región tiene una curva. Estas curvas mantienen el equilibrio del cuerpo, y los músculos centrales sostienen las curvas para mantener la columna vertebral estable cuando usted se mueve.

La columna vertebral está hecha de huesos llamados vértebras. Las articulaciones que conectan las vértebras se llaman articulaciones facetarias. Entre los huesos hay estructuras de soporte que se llaman discos. Los discos están hechos de tejido conectivo fuerte llamado colágeno, y permiten un poco de movimiento entre las vértebras. La médula espinal y los nervios están protegidos dentro de la columna vertebral y envían señales entre el cerebro y el cuerpo. La columna está sostenida por grandes y potentes músculos y por fuertes ligamentos

que le ayudan a mantener la postura y la estabilidad de la espalda. Los músculos centrales, un grupo de músculos del abdomen, la espalda y las caderas, actúan juntos para darle estabilidad a la columna y ayudar a controlar los movimientos.



¿Cuáles son algunas causas del dolor de espalda?

El dolor de espalda puede tener muchas causas, tales como actividad excesiva, tensión muscular o lesión. También puede producirse por la postura y la forma de moverse.

Postura inadecuada

El dolor de espalda es muy común. Sentarse, estar de pie e incluso dormir son actividades normales que pueden afectar la espalda. Las curvas naturales de la columna vertebral mantienen el equilibrio del cuerpo y evitan la tensión. Intente mantener estas curvas mientras esté sentado, de pie o al dormir.

Una “buena postura” significa mantener las orejas, los hombros y las caderas en línea recta.



Movimientos inadecuados/ inclinaciones, giros o levantamientos repetitivos

Los movimientos inadecuados que causan que la columna se incline o gire demasiado pueden causar tensión en la espalda y traer problemas si se repiten a menudo. Agacharse y levantar objetos son actividades diarias frecuentes. Mantener la espalda derecha al hacerlas es un buen hábito. Encorvarse o flexionar la espalda no lo es, y puede lastimar la espalda. Girar mientras se agacha o levanta objetos también lastima la espalda y debe evitarse.





Llame a su médico de inmediato si:

- Tiene problemas severos para caminar o coordinar sus movimientos
- Observa debilidad o adormecimiento en las piernas
- Empieza a perder el control de la vejiga o intestino
- Pierde peso sin saber por qué

¿Tengo que hacerme pruebas de imágenes diagnósticas para el dolor de espalda?

En la mayoría de las personas, el dolor de espalda mejora con el tiempo al estar activo y tener una buena mecánica corporal. Las imágenes diagnósticas (radiografías o escanogramas) rara vez se necesitan para el dolor de espalda y pueden llevar a conclusiones erróneas. Los cambios normales de la columna relacionados con la edad, tales como el desgaste de las articulaciones o los discos protuberantes, a menudo se observan en las imágenes de personas que no tienen dolor.

La Academia Americana de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians) afirma que las imágenes diagnósticas no aceleran la recuperación y usan radiación, lo cual puede tener efectos dañinos. Su médico hará una evaluación profunda y decidirá si estas pruebas son necesarias.

¿Qué puedo hacer cuando me duele la espalda?

Muchas personas se sorprenden al descubrir que lo mejor que pueden hacer para el dolor de espalda es mantenerse activos. Trate de hacer ejercicios y actividades que no empeoren el dolor. Caminar distancias cortas y nadar son actividades de bajo impacto que le permiten mantenerse en movimiento.

El reposo absoluto en cama no ayuda para el dolor de espalda.

Incluso un día de reposo en cama (o en un sillón reclinable) puede reducir su fuerza, limitar sus funciones y lastimar más la espalda. Siga con las actividades normales, incluso si eso significa moverse un poco más lento o tomar descansos. Utilice una buena mecánica corporal al acostarse y levantarse de la cama, pararse de la silla, levantar objetos o hacer tareas en el hogar. Moverse adecuadamente le ayudará a reducir el dolor y evitar más lesiones.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor de la espalda?

Hay muchos tipos de tratamiento para el dolor de espalda. El tratamiento es distinto para cada persona y depende del diagnóstico, del lugar del dolor y del tiempo que dure. Lo que funciona para una persona, tal vez no funcione para otra.

El objetivo del tratamiento es moverse mejor, reducir la tensión en la columna vertebral y facilitar la recuperación. Cómo hacerlo:

- **¡Manténgase activo!** Esto puede incluir ejercicios de bajo impacto como la caminata ligera o la natación.
- **Coma de forma saludable.** Elija frutas, verduras, granos integrales y otros alimentos de alto contenido en fibra. Beba mucha agua.

- **Use una mecánica corporal adecuada** y tenga una buena postura.
- **Fisioterapia.** Los fisioterapeutas están altamente capacitados para tratar la postura corporal, el movimiento y las estrategias para mejorar la calidad de vida. El tratamiento puede incluir estiramientos y ejercicios para fortalecer los músculos centrales, la postura y la mecánica corporal.
- **Pierda peso.** El exceso de peso aumenta la tensión sobre la columna. Si pierde peso reduce esta tensión, lo que puede significar menos dolor. Hable con su médico o equipo del cuidado de la salud sobre recursos para ayudarlo a perder peso.
- **Deje de fumar.** El cigarrillo reduce el flujo sanguíneo a la columna vertebral y los tejidos cercanos, lo que retrasa el proceso de recuperación. Hable con su médico o equipo del cuidado de la salud sobre recursos para ayudarlo a dejar de fumar.
- **Duerma lo suficiente.** Intente dormir entre 6 y 8 horas todas las noches.
- **Controle el estrés.** El estrés, la depresión y la ansiedad pueden aumentar el dolor. Mantenerse activo haciendo ejercicios de bajo impacto puede aliviar el estrés. Los psicólogos que tratan el dolor están especialmente capacitados para ayudar a las personas a manejar el estrés relacionado con el dolor. Hable con su médico o equipo del cuidado de la salud sobre más formas de reducir el estrés y mantenerse activo.

Para información sobre los recursos y talleres de Kaiser Permanente para ayudarlo a controlar su peso, dejar el tabaco, dormir mejor y reducir el estrés, visite kp.org/centerforhealthyliving (en inglés).

Si los síntomas no mejoran, su equipo del cuidado de la salud puede analizar otros tratamientos, tales como medicamentos, inyecciones y cirugía. Si tiene preguntas, hable con su médico sobre los tratamientos frecuentes para el dolor en la parte baja de la espalda.

¿Qué puedo hacer para reducir el dolor?

Estas posiciones pueden ayudarle a reducir el dolor y relajar los músculos. Hable con su fisioterapeuta o su médico si tiene preguntas.



Respiración profunda

- Póngase en una posición cómoda.
- Ponga las manos en la cintura.
- Respire profunda y lentamente por la nariz, sintiendo con las manos cómo se expande el estómago.
- Exhale por la boca lentamente, como cuando apaga una vela.



Flexión triple

- Acuéstese boca arriba en el piso.
- Póngase una almohada detrás de la cabeza.
- Apoye las piernas sobre una silla o un banquito.
- Quédese en esta posición entre 1 y 2 minutos.

Si le cuesta trabajo acostarse en el piso o levantarse, haga el ejercicio sobre la cama y use almohadas para apoyar las piernas.



Posición de cuadrupedia

- Apoye las rodillas y las manos en el piso sobre una almohada con la espalda derecha.
- Quédese en esta posición entre 1 y 2 minutos.

Si le cuesta trabajo hacer este ejercicio en el piso, intente hacerlo en la cama o sobre una superficie blanda.

Si le duelen las rodillas o le cuesta trabajo ponerse de rodillas, haga cuadrupedia de pie (vea el siguiente ejercicio).



Posición de semicuadrupedia

- Arrodílese frente a una silla, sobre una almohada.
- Use los brazos para sostener parte del peso corporal.
- Quédese en esta posición entre 1 y 2 minutos.



Cuadrupedia de pie

- Ponga las manos sobre una superficie elevada, tal como un mostrador, con la espalda derecha.
- Use los brazos para sostener parte del peso corporal.
- Quédese en esta posición entre 1 y 2 minutos.

¿Cómo debo moverme para reducir el dolor en mis actividades normales?

Las siguientes estrategias pueden reducir el dolor y ayudarle a moverse con más facilidad durante el día. Hable con su fisioterapeuta o su médico si tiene preguntas.



Al lavar la ropa

- Ponga una mano sobre el borde de la máquina lavadora para apoyarse.
- Póngase en cuclillas para alcanzar la ropa húmeda.
- Contraiga el estómago y los músculos de los glúteos.
- Saque la ropa de a poco.
- Póngase frente a la secadora y póngase en cuclillas o arrodílese para poner la ropa adentro.
- No se agache ni gire para tirar la ropa en la secadora.

Al ponerse en cuclillas (se puede usar para descargar la secadora o el lavaplatos)



- Párese con los pies separados a la altura de los hombros o con un pie delante del otro.
- Doble las rodillas y lentamente póngase en cuclillas.
- Saque los glúteos a medida que baja.
- Mantenga el objeto cerca de su cuerpo.
- Quédese en cuclillas solo hasta donde pueda, sin arquear la espalda.

Al sentarse

- Siéntese en sillas que le den soporte a su espalda. Mantenga las orejas alineadas con las caderas. Si es necesario, use una toalla enrollada o un rodillo lumbar como estrategia a corto plazo.
- Mantenga las rodillas a la misma altura de la cadera. Sus pies deben estar completamente apoyados en el piso o en un apoyo para los pies.



Al ponerse de pie

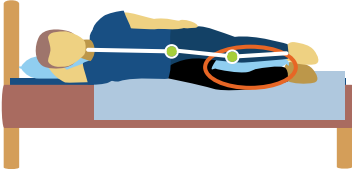
- Deslícese hasta el borde de su asiento.
- Acomode los pies debajo de las rodillas.
- Separe los pies a la altura de los hombros.
- Mantenga la espalda derecha, solo inclínese a la altura de la cadera.
- Párese haciendo fuerza con las piernas y use los brazos si es necesario.

Al barrer o pasar la aspiradora



- Párese con los pies separados a la altura de los hombros.
- Párese en una ligera posición de cuclillas, sosteniéndose de la escoba o aspiradora.
- Mantenga los brazos cerca del cuerpo.
- Contraiga el estómago y los músculos de los glúteos.
- Pase su peso de un pie al otro cuando barra o pase la aspiradora.
- No doble la espalda ni se incline hacia adelante.

Al estar acostado



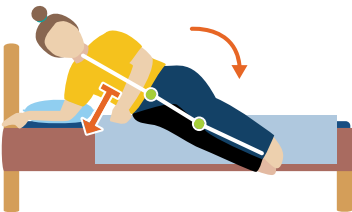
- Evite ponerse boca abajo.
- Cuando se recueste de lado, flexione las rodillas y coloque una almohada entre ellas.
- Si se acuesta boca arriba, puede sentirse mejor si pone una almohada debajo de las rodillas.

Al acostarse



- Siéntese al borde de la cama y ponga las manos sobre la cama.
- Contraiga con suavidad el estómago y los músculos de los glúteos.
- Lentamente baje el cuerpo hacia la cama con los brazos a medida que levanta los pies.
- Acuéstese de lado.

Al levantarse de la cama



- Contraiga con suavidad el estómago y los músculos de los glúteos.
- Gire sobre su lado, moviendo la cadera y los hombros al mismo tiempo.
- Mueva los pies lentamente hacia el costado de la cama y bájelos a medida que empuja con los brazos para sentarse en la cama.



Puede ser normal que vuelva a sentir dolor de espalda. Si lo siente de nuevo, siga los siguientes consejos para controlarlo:

- **Manténgase activo** para reducir el dolor y el estrés.
- Preste atención a su **postura** en todo lo que haga.
- Preste atención a **moverse usando la cadera** cuando se agacha o se levanta de la silla.
- Cuando se mueva, **recuerde respirar** mientras usa los músculos del estómago y los glúteos.
- Si tiene dolor, aplicarse **calor o hielo** en la espalda puede aliviarlo.

Si no ve ninguna mejoría en el dolor y en su actividad física en 2 a 3 semanas, o si no está seguro de estar cuidando su espalda de la forma correcta, llame a su médico o al equipo del cuidado de la salud.

