

## Usted puede prevenir el dolor de espalda baja

# Usted Puede Prevenir el Dolor de Espalda Baja

El dolor de espalda baja es un problema muy común. A pesar del dolor, la mayoría de las lesiones de la parte inferior de la espalda no son serias y únicamente reflejan lesiones menores, esfuerzo excesivo o envejecimiento normal. Lamentablemente, nuestras espaldas no pueden dejar de trabajar y descansar cuando se esfuerzan demasiado. Sin embargo, si no hacemos caso de las señales de advertencia del dolor de espalda baja agudo y no nos cuidamos la espalda, los dolores pueden empeorar.

La buena postura y la posición correcta del cuerpo al levantarse y doblarse pueden ayudarle a prevenir lesiones de la espalda. La mala postura estresa los músculos de la parte inferior de la espalda. Al levantar objetos y doblarse incorrectamente, uno se puede estirar demasiado o desgarrar los músculos y ligamentos de la espalda. El exceso de peso también agrega tensión a la espalda.

Además de la buena postura, lo mejor que uno puede hacer para la espalda es desarrollar músculos de apoyo fuertes y flexibles mediante un buen programa de ejercicios. Una columna vertebral sana es aquella que está correctamente alineada y apoyada por músculos fuertes en las caderas, el abdomen y la espalda. Los músculos de la espalda pueden estresarse cuando tratan de compensar músculos abdominales o de las caderas débiles y flojos. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, se recomienda que un doctor le haga una evaluación completa de manera que pueda seleccionar los ejercicios correctos para su estado físico.

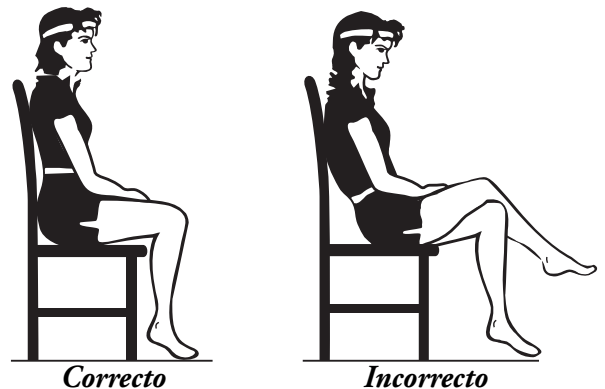
La tensión y los problemas emocionales de la vida diaria desempeñan un papel importante en el dolor de espalda baja. Las preocupaciones financieras, las presiones familiares y la fatiga pueden agravar los espasmos musculares de la espalda.

Es mejor informarle a tiempo al médico todo dolor de espalda baja fuerte o persistente que tenga, de manera que pueda diagnosticarle si ha tenido una lesión más seria, como un disco herniado o desgarrado.

Para aliviar los dolores de espalda baja leves, tome aspirina, aplique calor con una botella de agua caliente, toallas calientes o una ducha caliente, y dese masajes. Si el dolor es fuerte o persistente, venga a hacerse un examen. Algunas personas encuentran que los tratamientos de acupuntura o quiroprácticos les ayudan a aliviar el dolor.

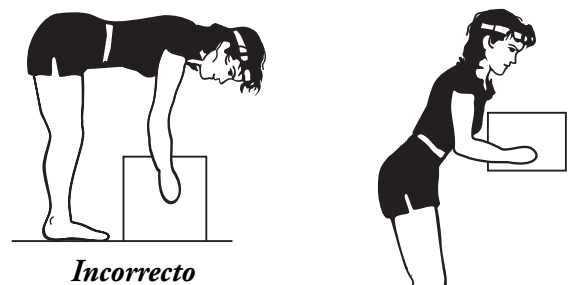
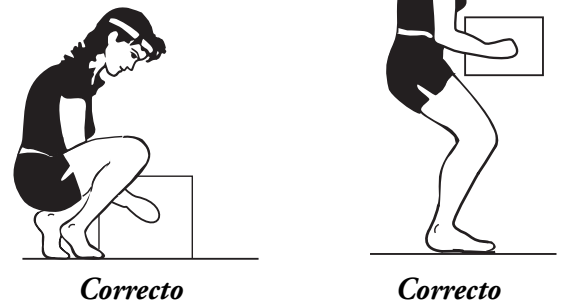
A continuación le damos unos consejos para prevenir el dolor de espalda baja:

### AL ESTAR SENTADO



Siéntese en sillas bajas que le permitan colocar ambos pies en el suelo, con las rodillas más altas que las caderas. No se eche hacia atrás. Evite encorvarse y arquear la espalda. Si tiene que estar sentado por mucho rato, descanse con frecuencia parándose y caminando.

### AL LEVANTAR OBJETOS



Cuando levante un objeto, doble las rodillas, no la cintura. No se doble con las piernas rectas ni retuerza el cuerpo cuando está levantando algo. Levante los objetos únicamente hasta el pecho y sujételos contra el cuerpo. Solicite ayuda para cargar objetos muy pesados.

# Usted puede prevenir el dolor de espalda baja

## AL MANEJAR



*Correcto*



*Incorrecto*

No maneje un auto con el cuerpo alejado del volante. Mueva el asiento del coche hacia adelante para que las rodillas estén dobladas y más altas que las caderas. Cuando se estira para alcanzar los pedales y el volante, aumenta la curvatura de la parte inferior de la espalda y se estresa. Use una toalla enrollada o una almohada para apoyar la parte inferior de la espalda.

## AL DORMIR



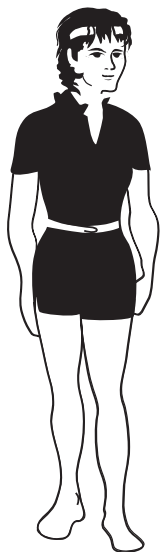
*Correcto*



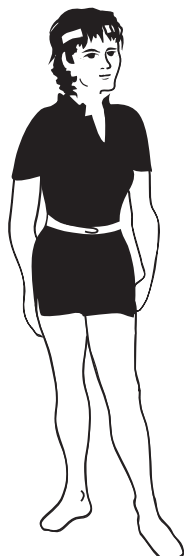
*Incorrecto*

Un colchón firme es bueno para la espalda. No duerma sobre un colchón o sofá blando y combado. Duerma sobre un costado con las rodillas dobladas, o de espaldas con una almohada debajo de las rodillas para mantenerlas dobladas.

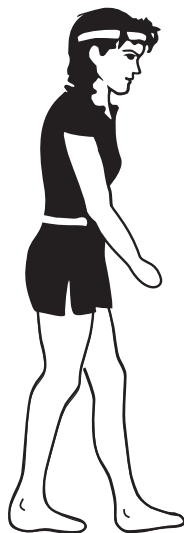
## AL ESTAR DE PIE Y AL CAMINAR



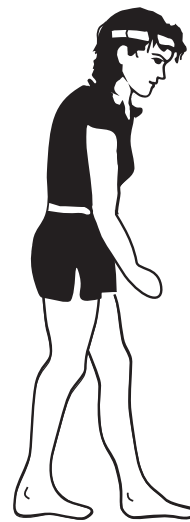
*Correcto*



*Incorrecto*



*Correcto*



*Incorrecto*

Camine con una buena postura. Mantenga la cabeza erguida, la barbilla metida, la pelvis hacia delante y los dedos de los pies rectos hacia adelante. No permanezca de pie en una misma posición demasiado tiempo. Trate de tener un pie en alto sobre un cajón o un taburete. Evite usar zapatos con tacones altos por mucho rato.