

Dolor de espalda



Conocerá cómo se produce el dolor de espalda, cuando es grave y cómo tratarlo

El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más comunes en los Estados Unidos. El dolor de espalda puede estar en un lugar específico o extenderse por toda la espalda. Puede sentirse como un dolor sordo y constante. O puede ser un dolor repentino y agudo que dificulta moverse. Alrededor del 90% de casos de dolor de espalda son temporales, y la mayoría de las personas se recupera completamente dentro de 12 semanas a partir de que comienzan los síntomas.

Tipos de dolor de espalda

- **Dolor agudo (a corto plazo)** puede suceder rápidamente y puede durar de unos días a algunas semanas. Puede sentir un dolor agudo si se cae o levanta algo demasiado pesado.
- **El dolor de espalda subagudo** puede suceder rápido o con el tiempo. Puede durar de 4 a 12 semanas.
- **El dolor crónico (a largo plazo)** dura más de 12 semanas y pueden ocurrir diariamente o de vez en cuando. El dolor de espalda crónico puede ser causado por cambios en la columna vertebral a medida que envejece, u otras afecciones médicas.



¿Cómo se produce el dolor de espalda?

Cualquier persona puede tener dolor de espalda. Aproximadamente el 80% de los adultos tiene dolor de espalda en algún momento de su vida. Algunas cosas que pueden aumentar su riesgo de tener dolor de espalda:

- **Nivel de acondicionamiento físico.** El dolor de espalda es más común en las personas que no hacen ejercicios con regularidad. Los músculos débiles de la espalda y el estómago pueden no sostener la columna vertebral (fuerza central). Además, puede tener dolor de espalda si hace demasiado ejercicio después de no estar activo por un tiempo. Conozca más sobre cómo mantenerse activo en la cantidad correcta con la hoja informativa **Moverse más.**
- **Aumento de peso.** Si usted tiene peso adicional, puede agregar estrés en sus huesos y músculos.
- **Edad.** El dolor de espalda es más común a medida que envejece. Puede empezar a sentir dolor de espalda entre los 30 y 40 años de edad.
- **Genes familiares.** Es posible que haya algunas causas de dolor de espalda en su familia, como ciertos tipos de artritis inflamatoria (cuando su sistema inmunológico ataca tejidos sanos y puede causar dolor o hinchazón).
- **Su trabajo.** Si tiene que levantar, empujar o jalar peso mientras gira la columna, esto le puede causar dolor de espalda. Si trabaja todo el día en un escritorio y no se sienta recto o se para con frecuencia, también podría tener dolor de espalda.
- **Estrés.** Si a menudo tiene falta de sueño, depresión o ansiedad, el dolor de espalda puede ocurrir con más frecuencia.
- **Fumar.** Si fuma, es posible que su cuerpo no pueda recibir suficientes nutrientes para los discos de la columna vertebral. La tos del fumador también puede causar dolor de espalda. Fumar también puede hacer que sane lentamente, por lo que el dolor de espalda puede durar más. Usted puede obtener tratamiento para dejar de fumar, como terapia de reemplazo de nicotina (NRT) sin costo con Medi-Cal. Conozca más sobre cómo dejar de fumar con la hoja informativa **Dejar de fumar y vapear.**



Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **sfhp.org/es/health-ed**

Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 **sfhp.org/es/teladoc**



Cómo tratar el dolor de espalda

El tratamiento del dolor de espalda depende de la clase de dolor que tenga. Hable con su proveedor de atención primaria* (PCP) sobre qué es mejor para usted.

*Su proveedor de atención primaria es el médico, asistente médico o enfermero profesional que se encarga de su atención médica.

Haga el ejercicio adecuado

Hacer ejercicio regularmente puede mantener los músculos de la espalda fuertes. Pruebe ejercicios como:

- Tai chi
- Yoga
- Entrenamiento del tronco (como abdominales, planchas o estocadas)
- Ejercicios con pesas que practiquen el equilibrio



El ejercicio y el estiramiento suaves pueden mejorar la fuerza y reducir la tensión de toda la espalda, la pelvis y las caderas. Hable con su PCP o fisioterapeuta sobre los mejores tipos de ejercicio para su tipo de dolor de espalda. Obtenga más consejos para hacer ejercicio con la hoja informativa



Moverse más.

Use una compresa fría o caliente (o ambas)

Las compresas calientes o frías pueden aliviar el dolor de espalda y la rigidez. Las compresas frías ayudan a reducir la inflamación y adormecer el dolor profundo. Esto es más útil justo cuando se sufre una lesión y se tiene un dolor agudo. Las compresas calientes reducen el dolor agudo y mejoran el flujo sanguíneo y la curación. Las compresas calientes a menudo se utilizan para cuidados a largo plazo después de una lesión.

Pruebe los Servicios integrales de salud

Cuando el dolor de espalda se vuelve crónico (a largo plazo), algunas personas intentan tratamientos integrales. Hable con su PCP si está interesado en obtener servicios de salud integrales, como la acupuntura o los servicios quiroprácticos. Hay muchos servicios de salud integral gratuitos o de bajo costo que puede obtener en su comunidad. Obtenga más información sobre los servicios que puede obtener sin costo alguno con SFHP Medi-Cal en



Beneficios y servicios cubiertos de SFHP.

Tome medicamentos

Algunos medicamentos pueden ser útiles. Los siguientes son los principales tipos de medicamentos utilizados para el dolor de espalda:

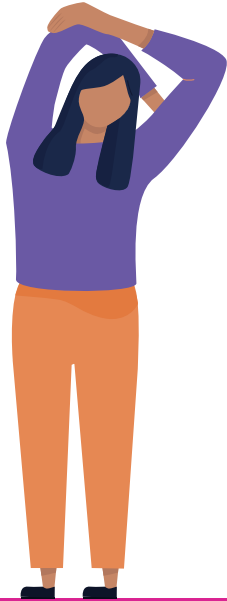
- **Los medicamentos de venta libre**, como los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE, como el Advil) reducen el dolor y la inflamación. El acetaminofeno (como el Tylenol) también puede ayudar a aliviar el dolor.
- **Los medicamentos tópicos para el dolor** son cremas, aceites y ungüentos que puede frotar en su piel donde sienta el dolor. Muchos de ellos se pueden conseguir sin receta.
- **Los medicamentos recetados** pueden ser relajantes musculares, algunos antidepresivos o somníferos, o antiinflamatorios más potentes. Estos medicamentos tienden a ser más fuertes y hacen que una persona tenga sueño. Son principalmente reservados para personas que tienen dolor intenso.



Hable con su PCP para ver qué tipo de medicamento es adecuado para usted.



Prevenir el dolor de espalda



Algunas de las mejores maneras de prevenir el dolor de espalda son:

- **Ejercitarse a menudo** y mantener fuertes los músculos centrales y de la espalda.
- **Caminar con frecuencia.** Caminar mantiene los músculos de su espalda y de su abdomen saludables.
- **Mantener un peso saludable** para reducir el estrés en su espalda.
- **Comer una dieta saludable** que tenga verduras, frutas y proteínas bajas en grasa. Estos tipos de alimentos tienen nutrientes importantes como calcio y vitamina D que necesita todos los días para mantenerse saludable. Obtenga más información con la hoja informativa **Alimentación saludable.**
- **Practique una buena postura y evite encorvarse.** Trate de recordar apoyar su espalda cuando esté sentado o de pie.
- **Evite levantar objetos pesados** siempre que sea posible. Si levanta un objeto pesado, use los músculos de la pierna y el abdomen (abdominales) en lugar de la espalda..



¿Cuándo es grave el dolor de espalda?

Debe ver a su PCP lo antes posible si tiene:

- **Adormecimiento y hormigueo** (especialmente en las piernas)
- **Dolor intenso** que no mejora (o empeora)
- **Dolor después de una caída** o lesión
- **Dificultad para orinar**
- **Debilidad**
- **Fiebre**
- **Pérdida de peso** cuando no intenta perder peso



Transporte

Si tiene dolor y necesita ayuda con el transporte a sus visitas al PCP, puede obtener un viaje sin costo. Llame a Servicio al Cliente de SFHP al **1(415) 547-7800** para obtener más información.

Recursos:



Common Causes of Back Pain –
Types & Treatment | NIAMS
nih.gov



Back Pain: Diagnosis, Treatment,
and Steps to Take | NIAMS
nih.gov



American Chronic
Pain Association
acpanow.com

Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite sfhp.org/es/health-ed
Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 sfhp.org/es/teladoc