

¿Qué aumenta el riesgo que usted tiene de sufrir dolor de espalda?

Mala condición física. Póngase como meta tener por lo menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana.

Sufrir de sobrepeso. Controle su peso manteniendo un equilibrio entre las calorías que consuma con la energía que queme (actividad física). Para perder alrededor de 1 libra por semana, elimine 500 calorías diarias por medio de una combinación de consumir aproximadamente 250 calorías menos (provenientes de alimentos, bebidas o comida rápida de alto contenido calórico, por ejemplo) y caminando vigorosamente durante por lo menos 30 a 60 minutos todos los días.

Condiciones o enfermedades hereditarias. Los problemas de la espalda, como por ejemplo trastornos de los discos, pueden heredarse. Y la osteoporosis, o pérdida de la densidad mineral ósea, causa pequeñas fracturas en la columna vertebral, lo que también causa dolor. Consuma alimentos ricos en calcio durante toda su vida.

La manera como uno trabaja. Además de levantar objetos y sentarse correctamente, adapte su espacio de trabajo para minimizar los movimientos incómodos y el tener que estirarse demasiado para alcanzar algo. Si tiene que estar de pie durante períodos de tiempo prolongados, de ser posible descanse un pie sobre un banquillo, alternando los pies.

Bríndele cuidado a su espalda adolorida

Las bolsas de hielo ayudan a reducir la hinchazón y a aliviar el dolor, mientras que los paños calientes reducen los espasmos musculares y el dolor.

Si piensa que ha sufrido distensión de la espalda, aplíquese tratamiento frío por 15 minutos, varias veces al día por dos días. Después de 48 horas, un paño eléctrico caliente o un baño tibio puede ayudar.

Para reducir la hinchazón, tome un analgésico antiinflamatorio, como por ejemplo acetaminofén, ibuprofeno o aspirina (a menos que su profesional de servicios de cuidado de la salud le haya indicado que no lo haga).

Si tiene dolor de espalda leve, trate de realizar sus actividades diarias en la medida que el dolor se lo permita, e incluso trate de hacer ejercicios suaves. Las investigaciones han indicado que la actividad moderada ayuda a la espalda adolorida y es mejor que el descanso en cama para ponerlo a uno en camino hacia la recuperación.

Si su dolor de espalda es crónico, dura por más de tres meses, hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud sobre posibles opciones.



Más sugerencias para el cuidado de la espalda

Empuje, no jale. Cuando tenga que mover objetos pesados, recuerde que empujar es más fácil para la espalda que jalar.

Evite las caídas. Muchas lesiones a la espalda son el resultado de resbalones, tropezones y caídas. Esté atento a las alfombras sueltas y mantenga las áreas por donde se camina sin cordones eléctricos y otro desorden.

Duerma correctamente.

Sobre un colchón medianamente firme que le ofrezca soporte a su cuerpo, duerma de costado, con las rodillas flexionadas, de manera que su espalda descance de la manera que se lo merece. Evite dormir boca abajo.



Examine el asiento de su vehículo. Ajuste el asiento hacia adelante, de manera que sus rodillas queden flexionadas cuando ponga presión sobre los pedales. Tenga un cojín o una toalla enrollada a la mano para soporte adicional para la espalda, especialmente en los viajes largos.

Deje de fumar. Es lo mejor que puede hacer para su salud. La tos de fumador puede causar dolor de espalda. Hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud sobre opciones para dejar de fumar que puedan tener buen resultado para usted.

Préstele atención a su cuerpo. Si le duele la espalda, deje de hacer lo que está haciendo. Acuda a su profesional de servicios de cuidado de la salud si:

- El dolor no ha disminuido después de 72 horas de autoterapia o si el dolor se vuelve progresivamente peor.
- El dolor desciende por un brazo o una pierna.
- El dolor incluye debilidad, hormigueo o adormecimiento en una o ambas piernas.
- El dolor incluye problemas de la vejiga o intestinos.
- El dolor está acompañado de fiebre, escalofríos, sudores, pérdida del apetito, náusea o pérdida de peso.
- Usted tiene adormecida el área de la ingle o el recto.

Una última palabra: Todos somos vulnerables a las lesiones de la espalda. Ya que no es posible evitar todas las actividades que causan tensión en la espalda, recuerde las precauciones mencionadas en este folleto y sea más consciente de cómo mueve, levanta, carga y mantiene su postura en el trabajo y en casa para minimizar el dolor y las lesiones.

Este folleto no tiene como objetivo ser un sustituto para el cuidado profesional.
© 2007 Oakstone Publishing, LLC, dba Personal Best.
Una compañía Haight Cross Communications. Todos los derechos reservados.

CÓMO PROTEGERSE LA ESPALDA



UNA GUÍA
PRÁCTICA PARA
LA PREVENCIÓN
DEL DOLOR DE
ESPALDA Y LAS
LESIONES A
LA ESPALDA

¡HASTA LA VISTA DOLOR DE ESPALDA!

La mayoría de los dolores de espalda está causada por la tensión muscular que resulta de la mala postura, la obesidad, el estilo de vida sedentario, el estrés mental, el levantar cosas de manera incorrecta y el no estar en buena forma física. La espalda trabaja sin parar para brindar soporte mientras uno está caminando, está sentado, esta jugando e incluso mientras uno está acostado. No es de sorprender que el dolor de espalda afecte a la mayoría de las personas tarde o temprano. Afortunadamente, hay muchas maneras de las que puede "salvar" su espalda.



¿Está protegiendo su espalda?

Piense en su espalda. Está más atento a cómo la está usando o abusando de ella, tanto en el trabajo o fuera de éste. Haga un repaso de sus hábitos con la lista de verificación que se incluye a continuación. Marque los enunciados que se apliquen a usted.



- Evito las posturas desgarbadas cuando estoy sentado o de pie.
- Evito inclinarme hacia delante mientras estoy trabajando en mi escritorio, lavando platos, etc.
- Cuando estoy sentado o conduciendo un vehículo por periodos prolongados, uso algún tipo de cojín lumbar para dar soporte a la parte inferior de mi espalda.
- Cuando levanto objetos pesados, flexiono las rodillas y uso los músculos de las piernas, el abdomen y los hombros más que mi espalda.
- Cuando tengo que mover un objeto, dejo que los músculos de las piernas realicen el trabajo empujando en lugar de jalar.
- Tomo medidas para reducir el estrés y la fatiga en mi vida.
- Incluyo una rutina regular de estiramiento en mi programa de ejercicio para desarrollar fuerza y flexibilidad en mi columna vertebral.

Mientras más aplique usted estas protecciones prácticas, menor será la tensión en la espalda que sentirá. Continúe leyendo para encontrar más sugerencias.

Levante objetos de manera inteligente

- **Piense antes de levantar.** Nunca levante nada que pese más de lo que pueda levantar solo. Pida ayuda si la carga es demasiado pesada.
- **Flexione las rodillas, no la cintura.** Agáchese todo lo que pueda, doblando las rodillas a la vez que mantiene la espalda erguida.
- **Voltéese de manera que esté cara a cara con el objeto que va a levantar.** Sostenga la carga lo más cerca de su cuerpo que le sea posible.
- **Levante con las piernas.** Levántese lentamente, usando los músculos fuertes de las caderas y las piernas. Distribuya el peso.



- **Muévase cuidadosamente.** Mantenga la espalda erguida y no la haga girar hacia los lados mientras esté cargando un objeto. Levante y descargue lentamente.
- **Use herramientas y máquinas** para levantar objetos cuando sea posible.

¿Sabía usted...?

Los estudios indican que las personas que con frecuencia reprimen sus emociones o se sienten estresados pueden desarrollar tensión muscular intensa en el área de la espalda; los músculos se contraen, poniendo presión en los nervios y causando dolor. Sea consciente de su postura y su estrés mental. Tómese tiempo para relajarse. Técnicas como respirar profundamente, estirarse suavemente y la visualización de escenas tranquilas pueden aliviar la tensión.

6 IDEAS PARA PROTEGER SU ESPALDA

1. Siéntese con cuidado.

El estar sentado todo el día puede causarle daño a la columna vertebral. Cerciórese de que la parte inferior de su espalda tenga todo el soporte lumbar que necesite, ya sea con una silla que ofrezca soporte o añadiendo un cojín o una toalla enrollada.

2. Haga ejercicio de manera regular.

El acondicionamiento físico general es un factor poderoso en la salud de la espalda. El ejercicio aeróbico, ya sea caminar o nadar, tres o cuatro veces por semana puede ayudar a mantener un espalda fuerte y saludable. Luego concéntrese en el fortalecimiento de los músculos grandes de la parte inferior de la espalda y el abdomen específicamente.

Pruebe este ejercicio:

Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos sobre el suelo. Con los brazos a los costados, las palmas de las manos hacia abajo, atiese los músculos del estómago y las nalgas y eleve las caderas lentamente. Luego haga descender las caderas lentamente hasta que vuelvan a tocar el suelo. Incremente esto hasta que pueda hacer 20 repeticiones.

3. Reduzca la circunferencia de su cintura.

Mientras más grande sea su barriga, mayor será el esfuerzo que su espalda tiene que hacer para soportarla.

4. Haga pausas cuando esté sentado. El estar sentado por períodos de tiempo prolongados, incluso una hora, aumenta la presión sobre la columna vertebral. Varié sus tareas, de ser posible, de manera que pueda ponerse de pie y caminar después de aproximadamente 20 minutos de haber estado sentado. Por lo menos, párese y levante las manos sobre la cabeza para un estiramiento hacia arriba.

5. Descanse lo suficiente. La fatiga con frecuencia es la razón fundamental de la distensión de la espalda e impide una buena postura. Los músculos necesitan el sueño restaurador. Trate de dormir por 7 a 8 horas.

6. Cuide sus pies. Evite usar tacones altos, ya que éstos son una causa principal de distensión de la espalda. Use calzado que le protejan los pies de las superficies duras y que ayuden con su postura.

