

Lesiones de la espalda:

Cuándo se debe acudir al médico

Inclusive con todas las precauciones del mundo, siempre ocurren lesiones. Si está sufriendo de dolor de espalda y presenta los siguientes síntomas, acuda a un médico. Éstos podrían ser signos de una lesión grave.

- Sus síntomas no desaparecen en unos pocos días o empeoran.
- El dolor no le permite realizar las actividades de la vida diaria.
- No puede controlar la vejiga o intestinos.
- Tiene adormecida el área de la ingle o el recto.
- Tiene debilidad o adormecimiento en una o ambas piernas.

Aunque el dolor de espalda es un problema común, la mayoría de los episodios de dolor de espalda desaparecen en un periodo de una semana a 10 días. 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 muchísimo a la espalda adolorida y es mejor que el descanso en cama para ponerlo a uno en camino hacia la recuperación.

Recuerde: Mientras mejor sea el cuidado que le dé a su espalda, mayor será la rapidez con la que volverá a sentirse bien.

Autoterapia para el dolor

- No espere para tomar un analgésico de venta sin receta médica, como por ejemplo ibuprofeno, aspirina o acetaminofén, si lo necesita. **Razón:** Estos medicamentos tienen un efecto más rápido y mejor si se toman cuando el dolor comienza en lugar de cuando este alcanza su nivel más intenso.
- Para lograr alivio, pruebe un paquete de hielo durante los primeros días y luego cambie a calor. **¿Cómo pueden ayudar?** El frío reduce la inflamación y el dolor inicial, un paño caliente eléctrico y un baño de tina o de ducha caliente relajan los músculos.
- Tenga cuidado en cómo baja de la cama. **Lo mejor:** Póngase de lado y luego permita que sus piernas bajen lentamente hasta tocar el piso, a la vez que empuja su cuerpo con ambos brazos.

Más sugerencias para evitar el dolor de espalda

- **No** se sienta ni se pare en una misma posición por demasiado tiempo.
- **Ajuste** el asiento de su vehículo hacia adelante, de manera que sus rodillas queden flexionadas cuando ponga presión sobre los pedales. Use un cojín duro o una toalla enrollada como soporte para el área lumbar de su espalda.



- **Cuando** se agache — incluso cuando se trate de levantar algo tan liviano como una hoja de papel — flexione las rodillas, no la cintura, y mantenga la espalda erguida.
- **Nunca** "rebote" cuando se esté estirando. Esto atesa los músculos de la espalda.
- **Haga** ejercicio que sea bueno para su espalda. **Ejemplos:** Caminar vigorosamente, nadar o hacer ejercicio aeróbico de bajo impacto, además de ejercicios que le fortalezcan los músculos de la espalda, el abdomen y las piernas. Siempre tómese 10 minutos para ejercicios de calentamiento para minimizar los riesgos para su espalda.

- **No** fume. La tos de fumador puede causar un daño a la espalda al poner presión en los discos que sirven de acolchonamiento para las vértebras.
- **Si** tiene que sentarse ante un escritorio todo el día o estar al volante de un automóvil o camión por horas, divida el tiempo con pausas para estirarse suavemente.
- **Use** calzado plano o con tacones bajos.
- **Relájese** más para aliviar el estrés que puede atesar los músculos de su espalda.
- **Trate** de dormir de lado, con las rodillas flexionadas. Si duerme boca arriba, coloque una almohada pequeña debajo de las rodillas. Evite dormir boca abajo.

Cómo proteger su espalda



Conocimientos básicos sobre la espalda

- El soporte de la espalda es la columna vertebral, la cual se compone de 33 huesos. Estos huesos, llamados vértebras, están superpuestos uno sobre otros y separados por discos suaves que actúan como amortiguadores.
- Para mantener las vértebras juntas y la columna vertebral erguida tenemos ligamentos (fibras parecidas a sogas) y músculos fuertes en la espalda.
- El dolor de espalda ocurre con mayor frecuencia alrededor de la parte inferior o lumbar de la columna vertebral. Por lo general es el resultado de estirar excesivamente los músculos y ligamentos de la espalda. La irritación de las pequeñas articulaciones entre las vértebras es otra causa. Solamente 1 de 20 ataques de dolor de espalda está relacionado con hernias de disco.

7 pasos para una espalda más saludable

El cuidar de su espalda evitará que sufra de dolores molestos y algunas veces debilitantes. Tenga presente estas medidas básicas.

PRÉSTELE atención a su cuerpo. Si le duele la espalda, deje de hacer lo que está haciendo. Cambie de posición con frecuencia si le es necesario permanecer de pie o estar sentado por períodos de tiempo prolongados.

EVITE las caídas. Muchas lesiones a la espalda son el resultado de resbalones, tropezones y caídas. Cerciórese de que las alfombras sueltas estén sujetadas, que las escaleras tengan iluminación adecuada y que las áreas por donde se camina estén libres de cordones eléctricos, juguetes y otros peligros.

PERFECCIONE su postura. La espalda tiene que trabajar más cuando uno deja caer los hombros. Siempre siéntese o párese de manera erguida, con los hombros hacia atrás.

PONGA atención a su peso. El exceso de peso, además de ser malo para su salud general, ejerce un esfuerzo adicional en la espalda.

CONTROLE el estrés. La ansiedad y el estrés atiesan los músculos de la espalda, volviéndolos menos flexibles y más propensos a las lesiones. El practicar técnicas de control del estrés y relajación, como el respirar profundamente, el estirarse y la visualización pueden ayudar a su espalda (y al resto de su persona!) a relajarse.

HAGA ejercicio de manera regular. Los músculos fuertes en la espalda y el abdomen ayudan a proteger contra las lesiones de la espalda. Antes de un periodo de ejercicio, caliéntese con ejercicios de estiramiento suaves. Luego concéntrese en ejercitar los músculos grandes de la parte inferior de la espalda (zona lumbar) y el abdomen.

OFRÉZCALE a su espalda un buen descanso. Acuéstese boca arriba, con una almohada debajo de las rodillas, o acuéstese de lado, con las rodillas flexionadas. Use un colchón firme y evite dormir boca abajo.



Aprenda a levantar objetos de manera segura

Cuatro de cada cinco adultos sufren de dolor lumbar bajo en algún momento. Una de las causas principales es levantar objetos de la manera incorrecta. Si tiene que levantar objetos en el trabajo, ya sea que se trate de objetos livianos o pesados, unos pocos ajustes en su postura y en la manera como lo hace pueden proteger su cuerpo de las lesiones. Esta es la manera cómo hacerlo correctamente:

- Piense antes de levantar. Nunca levante nada que pese más de lo que pueda levantar solo.
- Flexione las rodillas, no la cintura. Agáchese todo lo que pueda, doblando las rodillas a la vez que mantiene la espalda erguida.
- Sostenga la carga lo más cerca de su cuerpo que pueda. Atiese los músculos abdominales y prepárese para levantar.
- Levante con las piernas. Levántese lentamente, usando los músculos fuertes de las caderas y las piernas. Distribuya el peso de su carga entre ambas manos u hombros.
- Muévase cuidadosamente. Mantenga la espalda erguida y no la haga girar hacia los lados mientras esté cargando un objeto. Y no se olvide de descargar el objeto lentamente.
- Nunca se incline por la cintura para levantar un objeto, sin importar lo liviano que sea — podría distenderse la espalda. No baje artículos de estantes que sean demasiado altos para alcanzar. Use una escalera de tijera resistente y mantenga el objeto cerca de su cuerpo. Deje que sus brazos y sus piernas hagan el trabajo.

Más sugerencias sobre cómo levantar objetos: Siempre voltee de manera que esté cara a cara con el objeto que va a levantar ... levante y descargue lentamente ... pida ayuda para levantar objetos pesados ... use herramientas y máquinas para levantar objetos cuando sea posible.

Examinando nuestra postura

Probablemente piensa que sabe cómo sentarse y pararse. Después de todo, uno hace ambas cosas todos los días. Pero ambas actividades pueden causar cansancio e inclusive lesiones a los músculos de la espalda.

Examine su postura una cuantas veces al día. Ponga en práctica estas sugerencias para lograrlo:

- ✓ Preste atención a las tres curvas de su columna vertebral — su cuello (curva cervical), zona dorsal media (curva torácica) y zona lumbar baja (curva lumbar). Cerciórese de no tener la espalda arqueada hacia atrás o inclinada hacia adelante.
- ✓ ¿Se sienta o para de manera erguida, con las orejas, los hombros y las caderas alineadas?
- ✓ Si está sentado, minimice el esfuerzo excesivo en su columna vertebral manteniendo las rodillas a un nivel ligeramente más elevado que las caderas (use un apoyapié o banquito de ser necesario). Una almohada pequeña puede añadir soporte para la parte inferior (lumbar) de la espalda. Y no deje de estirarse durante las pausas.
- ✓ Si tiene que estar de pie por períodos prolongados, pruebe hacer descansar un pie sobre un banquillo. Así reducirá el riesgo de tensión y trancetez en la espalda.