

Manual de la espalda

Guía para el cuidado de la región inferior de la espalda



ORTOPHAEDICS
& SPORT MEDICINE

Una espalda saludable le permite seguir adelante

Si el dolor de espalda le deprime, no está solo. El dolor de la región inferior de la espalda nos afecta a muchos de nosotros. Eso es porque tendemos a descuidarla, pero la espalda es lo que le mantiene en movimiento. Así que es importante que la cuide bien. Este folleto le muestra cómo cuidar la espalda para que pueda evitar el dolor y seguir siempre adelante.

El dolor es un verdadero problema

El dolor de la región inferior de la espalda es un problema común y una de las causas principales de consulta al médico. Los dolores fuertes, las punzadas cortantes o el dolor leve y constante hace que muchas personas busquen atención médica para la espalda. Puede parecer que el dolor de espalda surge de repente. Pero la verdad es que, por lo general, el dolor de espalda aparece después de años de tener problemas de espalda.



¿Qué provoca el dolor de espalda?

Ciertos dolores de espalda no pueden evitarse, tales como el dolor por una lesión. Envejecer también puede traer dolores. Pero, frecuentemente, el dolor de espalda es el resultado de años de darle mal uso a la espalda. Algunos de los malos hábitos que pueden causar dolor de espalda son:

- Mala postura
- Mala mecánica funcional del cuerpo
- Ejercicio insuficiente
- Sobrepeso

Usted puede controlar todas estas causas. Con cuidado adecuado, puede ayudar a que su espalda se sienta mejor ahora y a evitar el dolor de espalda en el futuro.



Cuándo buscar atención de emergencia

Es común tener un poco de dolor de espalda algunas veces. Pero si usted tiene alguno de estos problemas, busque atención médica de inmediato:

- Dolor de espalda que no desaparece
- Debilidad, adormecimiento o dolor constante en las piernas
- Adormecimiento de la ingle o de la zona rectal
- Problemas para controlar la vejiga o los intestinos

Este folleto no pretende sustituir la atención médica profesional. Solo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

Su meta: una espalda sin dolor

No hay una cura sencilla para el dolor de espalda, pero sí hay algunas cosas que puede hacer para evitarlo o aliviarlo. Por ejemplo, puede tomar medidas para cambiar los hábitos que le producen dolor de espalda o que lo empeoran. Mejorar la postura, la mecánica funcional del cuerpo y la salud general le calmarán el dolor o incluso lo harán desaparecer. La mayoría de las personas que hacen estos cambios se sienten mejor. Es cierto que requiere tiempo y esfuerzo, pero su meta de tener una espalda sin dolor bien lo merece.

El camino hacia la recuperación

Para mejorar la salud de su espalda, manténgase en movimiento. Actividades moderadas, como caminar y nadar, pueden ayudarlo a reducir el dolor de espalda. Una vez que el dolor haya disminuido, su médico probablemente le dirá que está en condiciones de hacer aún más actividad física. Le puede ayudar a establecer un programa de ejercicios, que puede incluir estiramiento, entrenamiento de resistencia y actividades que aumenten el ritmo cardíaco (se llaman ejercicios aeróbicos o cardiovasculares). Consulte a su proveedor de atención médica antes de probar nuevos ejercicios. Así tendrá la certeza de empezar en forma segura el camino hacia la recuperación.



Manténgase en movimiento con actividades que ayuden a su espalda a estar en forma y flexible, por ejemplo las caminatas.

Índice

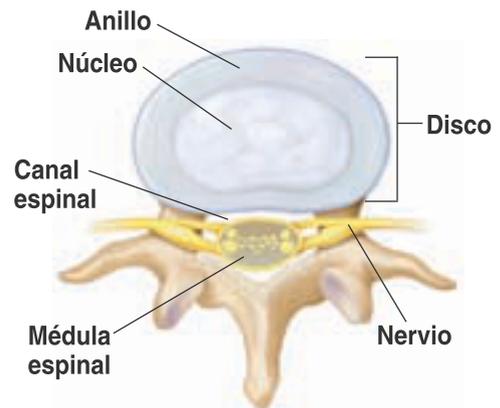
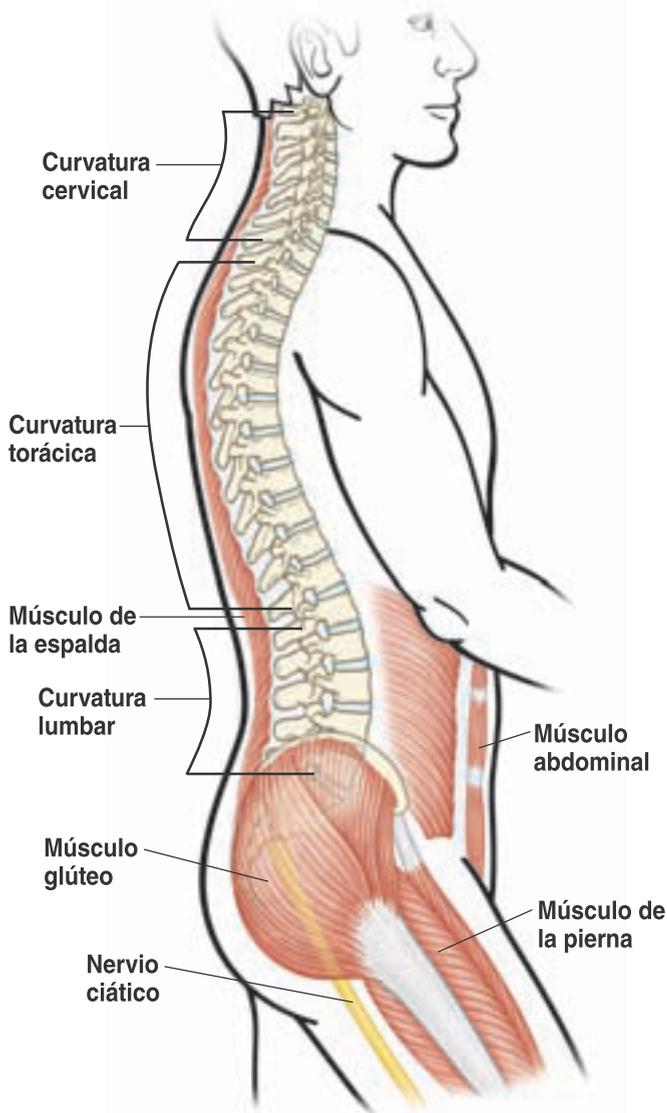
| | | | |
|--|---|---|----|
| Anatomía de una espalda saludable | 4 | La buena postura es buena para usted | 11 |
| Problemas de disco comunes | 5 | Elija su programa de ejercicios | 12 |
| Causas de dolor que puede controlar | 6 | Ejercicios avanzados | 14 |
| Su evaluación médica | 7 | Cómo aliviar el dolor de espalda | 15 |
| Los “sí” y los “no” de la mecánica funcional del cuerpo | 8 | Guía para el mantenimiento de la espalda | 16 |

Anatomía de una espalda saludable

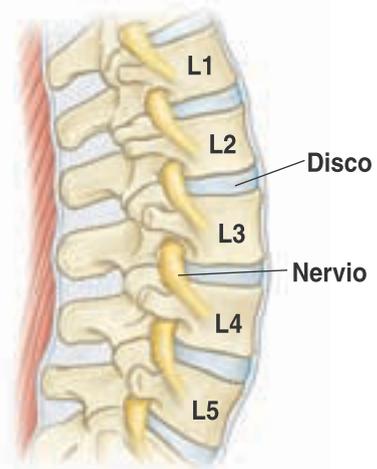
Una espalda saludable sostiene el cuerpo y le permite moverse libremente. Lo hace con la ayuda de las tres curvaturas naturales de la columna vertebral. Los músculos fuertes y flexibles también ayudan a mantener esas curvaturas correctamente alineadas. Asimismo, los discos que amortiguan las vértebras desempeñan un papel importante en la salud de la espalda. Cuando todas las partes se encuentran saludables, su espalda puede sostenerle sin dolor.

Las tres curvaturas naturales

Los huesos (**vértebras**) y las almohadillas de tejido blando (discos) se apilan para formar la columna vertebral. La columna tiene tres curvaturas: **la curvatura cervical** (cuello), **la curvatura torácica** (región superior de la espalda) y **la curvatura lumbar** (región inferior de la espalda). Cuando están correctamente alineadas, estas curvas le ayudan a mantener el equilibrio. También le sostienen mientras se mueve, distribuyendo el peso a lo largo de toda la columna.



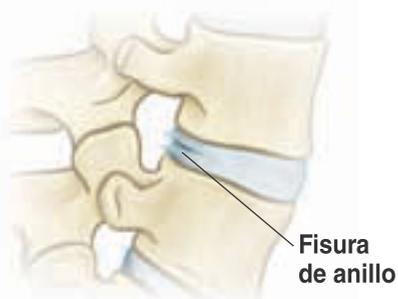
Las vértebras y los discos forman la columna vertebral y protegen la médula espinal y los nervios.



La parte **lumbar** de la columna se compone de cinco vértebras (L1 a L5). Ellas cargan la mayor parte del peso corporal. Esto hace que esa parte de la columna sea más propensa a las lesiones que el resto de la espalda.

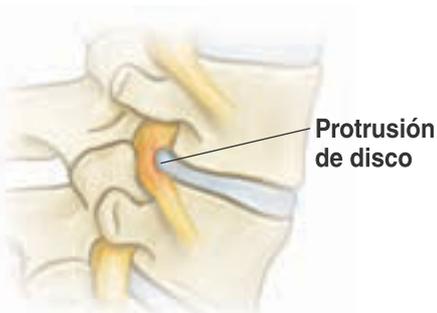
Problemas de disco comunes

Los discos son almohadillas de tejido blando que se encuentran entre las vértebras. Los discos pueden fisurarse, protruirse, romperse o degenerarse (se gastan con la edad o el uso). Cuando esto sucede, los discos dejan de amortiguar las vértebras correctamente. Esto puede producir dolor de espalda, rigidez y otros problemas.



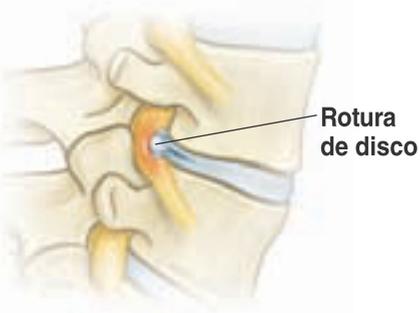
Fisura de anillo

El **anillo** es el círculo rígido exterior del disco. Un movimiento brusco puede provocar una pequeña fisura en el anillo. Los músculos y los ligamentos cercanos también pueden distenderse o esguinzarse (estiramiento o desgarrar). Las lesiones en el anillo, los músculos y los ligamentos causan dolor de espalda porque todos tienen terminaciones nerviosas.



Protrusión de disco

Todos los discos tienen un centro esponjoso (**núcleo**) que ayuda a absorber los impactos durante el movimiento. Cuando un anillo se gasta o el disco se oprime demasiado, el núcleo puede empujar el anillo y formar una protrusión. La protrusión de disco puede entonces presionar los nervios espinales y provocar dolor de espalda y de piernas.



Rotura de disco

Con la rotura de disco (a veces llamada desplazamiento o hernia de disco), el anillo se abre y permite que salga el núcleo blando. Entonces el núcleo hace presión contra los nervios o los pellizca, lo que provoca dolor. El dolor que se difunde hacia las nalgas y las piernas se llama **ciática**. Si la presión continúa, los nervios se lastiman. Puede aparecer adormecimiento, dolor fuerte o debilidad muscular en las piernas, además de problemas al caminar.



Osteoartritis

Como los discos y las articulaciones se desgastan con el tiempo, se forman sobre la vértebra bultos óseos (**espolones óseos**). Los espolones óseos pueden irritar los nervios y provocar un estrechamiento del canal espinal (**estenosis**), lo que causa el dolor de espalda. En la mayoría de los casos, la osteoartritis aparece a medida que envejecemos. Sin embargo, la buena postura, la buena mecánica funcional del cuerpo, la alimentación saludable y el ejercicio regular pueden ayudar a retardar la aparición de la osteoartritis.

Su evaluación médica

Es necesario realizar una evaluación médica para determinar la causa de su problema de espalda. Esto puede abarcar antecedentes clínicos, examen físico y pruebas de diagnóstico. Todo será de ayuda para que su proveedor de atención médica elija el mejor plan de tratamiento para usted.

Historial médico

Estas son algunas preguntas que el proveedor de atención médica puede hacerle:

- ¿Dónde siente el dolor? ¿Con qué frecuencia lo siente?
- ¿Cómo y cuándo empezó el dolor?
- ¿Le duele siempre en el mismo lugar o el dolor se difunde hacia las nalgas o las piernas?
- ¿Qué calma el dolor? ¿Qué lo empeora?
- ¿A qué se dedica?
- ¿Cómo afecta el dolor de espalda a su vida?

Examen físico

Su proveedor de atención médica puede obtener mucha información al mirarle la espalda en distintas posiciones. Es posible que examine su postura y la fortaleza y flexibilidad de los músculos. También puede revisar sus reflejos y la sensibilidad que tiene en las piernas. Según los síntomas que usted tenga, es posible que necesite un examen físico más completo para determinar la causa de su dolor de espalda.



Pruebas de diagnóstico

Su proveedor de atención médica también puede usar una o más de las siguientes pruebas para diagnosticar el dolor:

- **Radiografía:** toma imágenes de los huesos
- **IRM (imagen de resonancia magnética):** toma imágenes de gran precisión de los huesos y de los tejidos blandos
- **TC (tomografía computarizada):** toma una serie de radiografías especiales de los huesos y de los tejidos blandos
- **EMG (electromiograma):** controla la actividad eléctrica de los músculos
- **Mielograma:** forma imágenes de los problemas en el canal espinal mediante la inyección de un colorante



Causas de dolor que usted puede controlar

Algo tan simple como encorvarse puede provocar problemas de disco y dolor de espalda. Lo mismo sucede si mueve la espalda de modo incorrecto. Hasta la tensión puede provocar una contractura dolorosa en los músculos de la espalda. Pero usted puede ayudar a controlar estas causas de dolor de espalda. Y cuando lo haga, ayudará a reducir el dolor y a mejorar la salud general de su espalda.



Mala postura

La postura es la manera en que usted sostiene el cuerpo. Encorvar o arquear demasiado la espalda son ejemplos de mala postura. La mala postura agrega una presión adicional a los discos y a las vértebras. También le pone en riesgo de tener los dolorosos problemas de disco que se trataron en la página 5.

Mala mecánica funcional del cuerpo

La manera en que mueve el cuerpo se llama mecánica funcional del cuerpo. Hay formas correctas de pararse, caminar, sentarse y hasta dormir, que son mejores para la espalda (ver página 8). Una buena mecánica funcional del cuerpo puede reducir el dolor y el riesgo de lesión, ya que el peso se distribuye en forma pareja a lo largo de la columna vertebral.

Falta de ejercicio

Sin ejercicio, los músculos que sostienen la columna vertebral se debilitan. Esto puede provocar una mala postura y una mecánica funcional del cuerpo incorrecta. La falta de ejercicio también puede provocar exceso de peso.



Exceso de peso

Mantener una postura adecuada es más difícil si se tiene exceso de peso corporal. También se hace difícil utilizar una buena mecánica funcional del cuerpo. Asimismo, el exceso de peso agrega aún más tensión a la espalda y tiende a empeorar el dolor.



Tensión y estrés emocional

El estrés emocional puede empeorar el dolor de espalda. Las preocupaciones económicas, las presiones familiares, la fatiga y otras causas de estrés de la vida diaria frecuentemente provocan espasmos en la espalda.

Fumar

Los fumadores tienen más posibilidad que los no fumadores de tener dolor de espalda. Esto puede ser porque fumar disminuye la cantidad de nutrientes que llegan al disco. Si usted fuma, sus discos podrían estar debilitados y, por lo tanto, ser propensos a las lesiones y al dolor. Así que consulte a su proveedor de atención médica acerca de un tratamiento para dejar de fumar.

Los “sí” y los “no” de la mecánica funcional del cuerpo

Hay maneras correctas e incorrectas de mover la espalda. La mala mecánica funcional del cuerpo puede lastimar la columna vertebral. Para reducir el riesgo de lesiones y de dolor, ponga en práctica los “sí” y evite los “no”.

Levantar objetos o alzar a alguien



- ✗ No se agache con las piernas rectas.
- ✗ No gire mientras levanta algo o alza a alguien.
- ✗ No levante nada por encima del nivel de los hombros.
- ✗ No levante cosas pesadas sin ayuda.



- ✓ Sí flexione las rodillas, no la espalda.
- ✓ Sí preste atención a su estabilidad.
- ✓ Sí use las piernas cuando levante objetos o alce a alguien.
- ✓ Sí sostenga los objetos cerca del cuerpo.

Sentarse



- ✗ No se siente en una silla demasiado alta ni demasiado baja.
- ✗ No arquee ni encorve la espalda.
- ✗ No se incline hacia adelante.
- ✗ No se deje caer sobre el asiento ni se encorve.



- ✓ Sí siéntese con los pies totalmente apoyados en el piso.
- ✓ Sí mantenga las rodillas un poco debajo o al mismo nivel que las caderas.
- ✓ Sí proteja la región inferior de la espalda con un soporte lumbar o una toalla enrollada.

Conducir



- ✗ No se siente demasiado lejos del volante. Estirarse para alcanzar los pedales y el volante tensiona la espalda.
- ✗ No conduzca con las rodillas más elevadas que el nivel de la cadera.



- ✓ Sí use un cojín como soporte lumbar.
- ✓ Sí siéntese derecho y conduzca con las dos manos sobre el volante.
- ✓ Sí cambie seguido de posición para equilibrar el peso.
- ✓ Sí mantenga vacíos los bolsillos traseros.

Trabajar en la computadora



- ✗ No se deje caer sobre la silla ni se encorve.
- ✗ No se siente en una silla demasiado alta ni demasiado alejada de su terminal.
- ✗ No se incline hacia adelante para leer la información de la pantalla.



- ✓ Sí apóyese con firmeza contra el respaldo de la silla.
- ✓ Sí proteja la espalda con un soporte lumbar o una toalla enrollada.
- ✓ Sí use un apoyapiés ajustable.

Los “sí” y los “no” de la mecánica funcional del cuerpo (continuación)

Estas son otras maneras en que puede mejorar la forma de mover el cuerpo para ayudar a proteger la espalda:

Pararse o caminar



- ✗ No permanezca de pie demasiado tiempo en la misma posición.
- ✗ No se agache con las piernas rectas.
- ✗ No camine con mala postura.
- ✗ Evite usar zapatos de tacón alto.

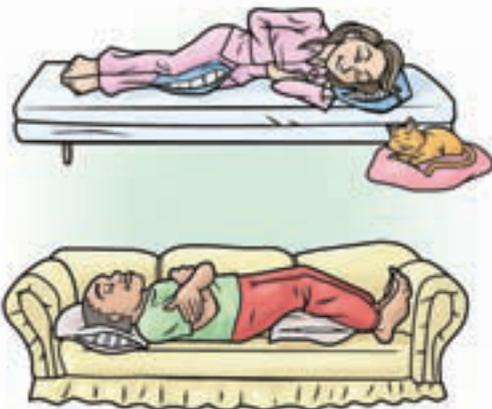


- ✓ Sí permanezca de pie con uno de los pies más elevado; cambie de posición a menudo.
- ✓ Sí corrija su postura siempre que sea necesario.
- ✓ Sí use zapatos cómodos, de tacón bajo.

Dormir



- ✗ No duerma ni descansa sobre almohadones o colchones blandos, hundidos y de poco soporte.
- ✗ No duerma boca abajo.



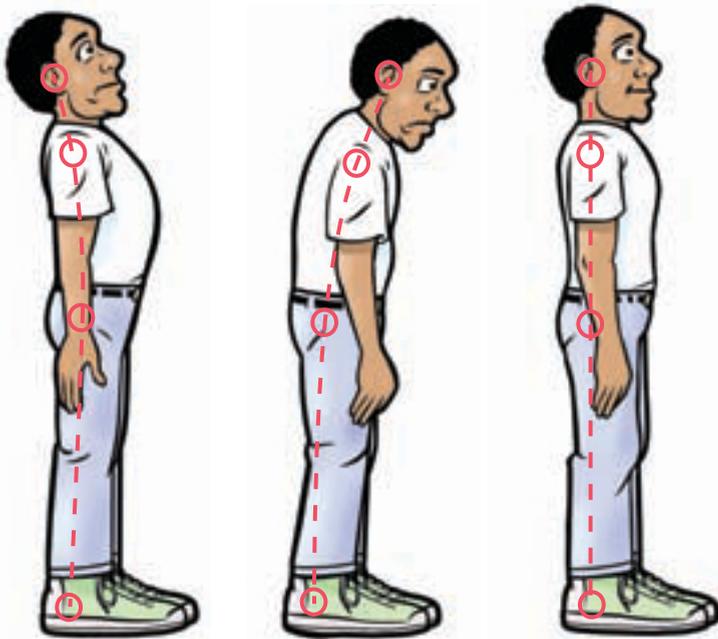
- ✓ Sí duerma sobre un colchón que mantenga las curvas naturales de la espalda.
- ✓ Sí duerma de lado con una almohada entre las rodillas flexionadas o boca arriba con una almohada debajo de las rodillas.

La buena postura le hace bien

La mala postura hace perder las curvaturas naturales de la columna vertebral. Esto puede producir dolor y lesiones en la espalda. Por ejemplo, la mala postura puede hacer que se gasten los discos. Pero cuando usted usa una postura adecuada, ayuda a mantener la columna vertebral saludable y bien alineada, lo que disminuye el riesgo de tener dolor.

Cómo controlar la postura

Para verificar su postura, párese con la espalda contra una pared. Solamente debería haber un pequeño espacio entre la espalda y la pared. Fíjese si mantiene la espalda demasiado arqueada (postura "militar") o encorvada. La postura militar y la encorvada tensionan aún más la espalda.



La postura militar hace que la columna se arquee demasiado.

La postura encorvada hace que la columna se redondee demasiado.

La postura recta alinea las curvaturas naturales de la columna.

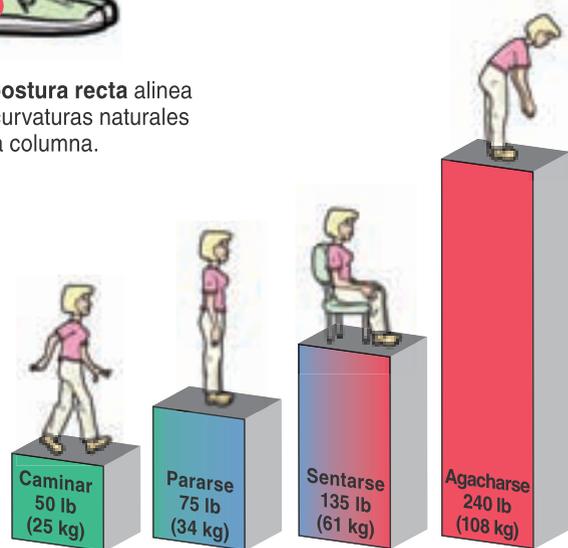
Cómo mejorar la postura

No es demasiado tarde para cambiar su postura. Siga estos pasos para mejorarla:

- Respire profundo.
- Relaje los hombros, las caderas y las rodillas.
- Piense que las orejas, los hombros, las caderas y los tobillos son una serie de puntos. Ahora, acomode el cuerpo de manera que una los puntos en una línea recta.
- Contraiga un poco las nalgas si su espalda está arqueada.

Cómo reducir la tensión en la columna vertebral

La columna vertebral soporta el peso del cuerpo, y algunas posiciones ponen más presión que otras sobre la espalda. Por ejemplo, sentarse tensiona más la espalda que caminar. Por lo tanto, haga todo lo posible para limitar la cantidad de tiempo que pasa en las posiciones que más tensionan la columna vertebral.



Si pesa 110 lb (50 kg), al sentarse su espalda soporta 135 lb (61 kg) de presión, pero al caminar solo soporta 50 lb (25 kg).

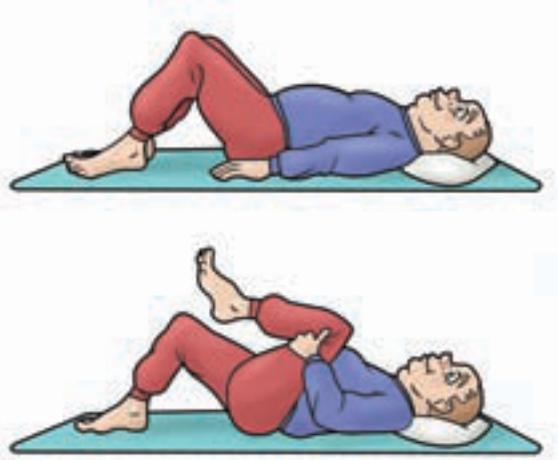
Elija su programa de ejercicios

Un buen programa de ejercicios le ayuda a que los músculos que sostienen la espalda se estiren y se fortalezcan. Estos músculos permiten que la espalda esté flexible y se mueva naturalmente. De esta página en adelante, encontrará ejemplos de ejercicios que puede hacer para fortalecer y estirar los músculos. **Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica antes de empezar cualquier programa de ejercicios.** Encuentre los ejercicios que más le convienen. Pase de los ejercicios básicos a los avanzados. Y recuerde: ¡No se exceda!

Hágalo bien: consejos para un programa de ejercicios seguro

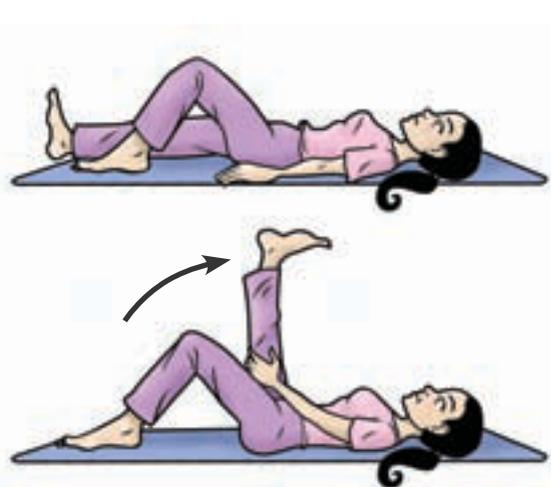
- Si se está recuperando de un problema de espalda, haga solamente los ejercicios que le sugirió su proveedor de atención médica. Si se lo indica, haga a diario los ejercicios de este folleto. Puede tomarse 15 minutos por la mañana y 15 minutos por la noche.
- Evite el ejercicio ocasional y excesivo porque puede lesionar su espalda. En lugar de eso, haga actividad regular y moderada.
- Siempre caliente los músculos de 2 a 3 minutos antes de hacer ejercicios. Pruebe marchar suavemente en el mismo punto, moviendo los brazos.
- No mantenga la respiración mientras hace ejercicios. Concéntrese en inhalar y exhalar.
- Es normal que tenga un poco de molestias, pero detenga cualquier actividad que le cause dolor de espalda o de piernas. En ese caso, consulte a su proveedor de atención médica.
- Si lo prefiere, póngase una almohada debajo del cuello o de la espalda para estar más cómodo.

Llevar la rodilla al pecho



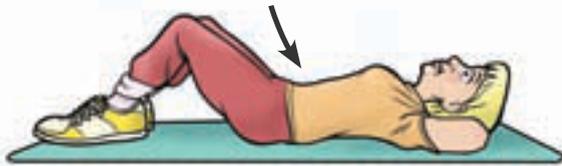
1. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas. Mantenga los pies totalmente apoyados en el piso.
2. Sujete el muslo por detrás de la rodilla y llévelo lentamente hacia el pecho. Mantenga la espalda apoyada en el piso. Sentirá que le tiran las nalgas y la región inferior de la espalda.
3. Mantenga durante _____ segundos. Cambie de pierna. Repita el ejercicio _____ veces.

Estirar los ligamentos



1. Acuéstese boca arriba. Levante la pierna. Coloque las manos alrededor del muslo, justo arriba de la rodilla. (Use una toalla si tiene dificultad para llegar al muslo.) Luego contraiga los músculos abdominales.
2. Empuje la pierna hacia el pecho hasta que sienta que le tira la parte de atrás de la pierna. Enderece suavemente la pierna todo lo que pueda.
3. Mantenga durante _____ segundos. Cambie de pierna. Repita el ejercicio _____ veces.

□ Inclinación pélvica



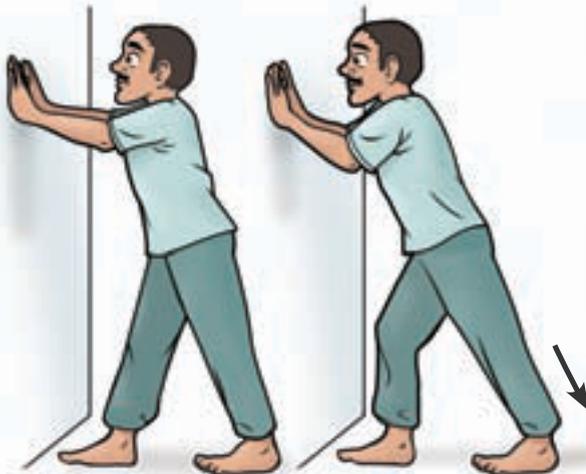
1. Acuéstese y flexione ambas rodillas.
2. Presione la región inferior de la espalda contra el suelo y contraiga los músculos abdominales.
3. Mantenga durante _____ segundos. Relájese. Repita el ejercicio _____ veces.

□ Abdominales cortos



1. Acuéstese boca arriba con ambas rodillas flexionadas y los pies totalmente apoyados en el piso. Ponga los brazos a los lados del cuerpo.
2. Use los músculos abdominales para elevar ligeramente del piso la cabeza y los hombros. Trate de tocar las rodillas con las manos.
3. Mantenga durante _____ segundos. Relájese. Repita el ejercicio _____ veces.

□ Estirar las pantorrillas



1. Colóquese con los brazos apoyados contra una pared. Ponga un pie aproximadamente a 1½ pies (46 cm) de distancia detrás del otro.
2. Flexione la pierna colocada adelante, mientras mantiene ambos talones apoyados en el piso. Inclínese hacia adelante hasta que sienta que le tira la parte trasera de la pierna que tiene colocada atrás. No rebote.
3. Mantenga durante _____ segundos. Cambie de pierna. Repita el ejercicio _____ veces.

□ Deslizarse por la pared



1. Párese con los omóplatos contra la pared. Ubique los pies aproximadamente entre 4 y 6 pulgadas (10 y 15 cm) más adelante, separados al mismo ancho de los hombros. Contraiga las nalgas.
2. Deslícese hacia abajo alrededor de 2 pies (61 cm). Mantenga la espalda contra la pared. No permita que las rodillas sobrepasen los dedos de los pies.
3. Mantenga durante _____ segundos. Deslícese hacia arriba por la pared. Relájese. Repita el ejercicio _____ veces.

Ejercicios avanzados

Hable con su proveedor de atención médica antes de hacer ejercicios avanzados.

□ Ejercicios con los codos



1. Acuéstese boca abajo con una almohada debajo de la pelvis. Coloque las manos en el piso, cerca de los lados de la cabeza.
2. Haga fuerza hacia arriba con los codos, arqueando levemente la espalda. Mantenga esta posición durante _____ segundos.
3. Vuelva a la posición inicial y relájese. Repita el ejercicio _____ veces.

□ Extensión de la espalda



1. Acuéstese boca abajo con una almohada debajo de la pelvis. Ponga las manos a los lados.
2. Levante lentamente el pecho del piso, con los brazos hacia atrás. Levántese solamente hasta donde se sienta cómodo.
3. Mantenga durante _____ segundos. Relájese. Repita el ejercicio _____ veces.

□ Extensión de la cadera



1. Acuéstese boca abajo con una almohada debajo de la pelvis.
2. Estire la pierna izquierda y contraiga las nalgas. Luego levante lentamente la pierna izquierda desde la cadera. Baje la pierna nuevamente al piso.
3. Repita el ejercicio _____ veces. Cambie de pierna.

□ Rotación de la parte inferior de la espalda



1. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas. Apoye los pies en el piso. Extienda los brazos hacia los lados y ponga las palmas sobre el piso.
2. Lentamente deje caer ambas rodillas hacia un lado mientras gira la cabeza hacia el otro. Mantenga los hombros apoyados en el piso.
3. Mantenga durante _____ segundos. Repita el ejercicio _____ veces de cada lado.

Cómo aliviar el dolor de espalda

El dolor es la manera en que su cuerpo le dice que le preste más atención a la espalda. Es posible que su espalda necesite estiramiento o descanso. O es posible que deba aplicarle frío, calor o tomar algún medicamento de venta libre para ayudar a detener el dolor de espalda.

Cómo descansar la espalda

Ciertas posiciones ayudan a relajar la espalda, ya que estiran la columna vertebral y los músculos que la sostienen. Las posiciones de descanso también pueden quitar presión de la espalda, así es que descance la espalda en estas posiciones.

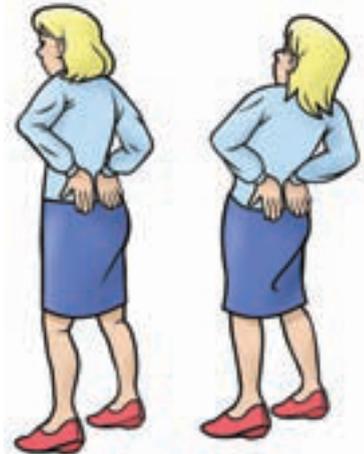
NOTA: Colóquese en cualquiera de estas posiciones solamente si su proveedor de atención médica se lo indica.



Acuéstese boca arriba en el piso con las piernas levantadas sobre un banquito. Ponga una almohada debajo del cuello para estar más cómodo. Mantenga durante 15 minutos.



Inclínese hacia adelante en la silla. Baje la cabeza hacia las rodillas. Mantenga durante 1 minuto.



Párese con las manos apoyadas en la región inferior de la espalda. Inclínese levemente hacia atrás durante 15 segundos. Repita 2 ó 3 veces.

Cómo tratar el dolor

Para tratar el dolor de espalda, considere usar:

- **Hielo** para reducir la hinchazón. Coloque una compresa de hielo envuelta en una toalla fina en el lugar de la espalda que más le duele. Manténgala allí de 15 a 20 minutos. Repita cada una hora. Si no tiene una compresa de hielo, puede usar una bolsa de guisantes congelados. Si después de dos días el hielo no le alivia el dolor, pruebe con calor.
- **Calor** para relajar los músculos. Coloque calor húmedo; por ejemplo, una toalla que se calentó con agua tibia, en la zona inflamada, de 10 a 15 minutos, cada hora. También puede ser de ayuda tomar una ducha o baño tibios.
- **Medicamentos de venta libre** para disminuir el dolor. Pruebe con aspirina, ibuprofeno o naproxeno. Consulte a su proveedor de atención médica antes de tomar cualquier medicamento.

Un fisioterapeuta puede ser útil

Un fisioterapeuta está capacitado para evaluar y tratar su dolor de espalda. También puede planificar un programa de ejercicios para ayudarle a que usted mismo trate su afección. Es posible que un fisioterapeuta utilice la movilización (movimientos suaves de las vértebras). Otros tratamientos pueden incluir el uso de máquinas que producen frío, calor o estimulación eléctrica como ayuda para el tratamiento del dolor o la lesión en la espalda.



Guía para el mantenimiento de la espalda

- Ejercítense a diario para formar músculos fuertes, que brinden buen sostén. Caminar y nadar son excelentes maneras de fortalecer los músculos.
- Piense antes de levantar un objeto. Siempre que levante objetos, hágalo con las piernas, no con la espalda. Póngase en cuclillas y flexione las rodillas. Sostenga el objeto cerca de su cuerpo. ¡Y pida ayuda para levantar objetos pesados!
- Mantenga las curvaturas naturales de la espalda utilizando una postura adecuada.
- Evite encorvarse o inclinarse hacia adelante al sentarse o al conducir.
- Si debe permanecer sentado durante períodos prolongados, tome un momento para levantarse y caminar un poco. Si debe permanecer mucho tiempo de pie, mantenga un pie más elevado, apoyado sobre una caja o un banquito.
- Duerma boca arriba o de lado, en un colchón que mantenga las curvaturas naturales de la espalda.
- Alivie la tensión adicional de la espalda perdiendo el exceso de peso corporal.
- Deje de fumar para reducir el riesgo de dolor y lesiones en la espalda.
- Siempre hable con su proveedor de atención médica sobre las dudas que pueda tener relacionadas con la salud de la espalda.



KRAMES.
PATIENT EDUCATION



ORTOPHAEDICS
& SPORT MEDICINE