



La espalda en acción

Cómo controlar
el problema de su espalda





Índice

| | |
|--|----------------------------|
| Mitos comunes sobre el dolor de espalda y nuevos datos | 1 |
| ¿Qué me produce el dolor de espalda? _____ | 3 |
| ¿Qué partes forman la espalda? | 3 |
| ¿Por qué me duele la espalda? | 4 |
| ¿Cómo puedo evitar esta caída en espiral? | 5 |
| Cuándo llamar a su profesional médico | 5 |
| ¿Qué puede mejorar mi espalda? _____ | 6 |
| ¿Qué tratamientos caseros puedo probar para controlar el dolor? | 6 |
| Ejercicios para ayudar la espalda | 14 |
| Métodos complementarios y alternativos _____ | 18 |
| Masaje | 18 |
| Movilización | 19 |
| Manipulación espinal | 19 |
| Acupuntura | 19 |
| Práctica de relajación | 20 |
| Yoga, T'ai Chi, Chi Gong | 21 |
| Consultar con su equipo médico _____ | 21 |
| Pruebas diagnósticas | 22 |
| Otras afecciones asociadas al dolor de espalda | 22 |
| Otros tratamientos | 23 |
| ¿Necesitaré cirugía? | 23 |
| ¿Cómo puedo manejar la salud de mi espalda y de mi cuerpo? _____ | 24 |
| Mantenerse físicamente activo | 24 |
| Modificar su vida laboral | 25 |
| Fortalecer sus relaciones | 27 |
| Mejorar su intimidad y su vida sexual | 27 |
| Resolver sus problemas de sueño | 28 |
| Prevenir futuros problemas _____ | 29 |
| Recursos de Kaiser Permanente | cobertura posterior |



Mitos comunes sobre el dolor de espalda y nuevos datos

Aunque el dolor de espalda es muy común (4 de cada 5 personas tendrán dolor de espalda en algún momento de su vida), la mayoría de las personas mejorarán rápidamente. En efecto, 7 de cada 10 personas mejorarán en tres semanas, y 9 de cada 10 mejorarán en seis semanas. La mayoría de las personas puede manejar eficazmente el dolor de espalda por su cuenta. La clave para manejar sus problemas de la espalda consiste en comprender qué es y qué no es el dolor de espalda, y qué puede hacer para controlar los síntomas. Aunque hay muchos y antiguos mitos sobre este dolor, evidencias científicas recientes nos han demostrado nuevos datos.

Mito: A menudo el dolor de espalda es algo serio.

Realidad: Rara vez el dolor de espalda es causado por una enfermedad grave. Esto es verdad también respecto a un dolor de espalda recurrente. El dolor es simplemente un síntoma de que su espalda no está en buenas condiciones. Incrementar el movimiento puede ayudar a su espalda a fortalecerse y a acelerar la recuperación.

Mito: Cuando tiene dolor de espalda debe quedarse en cama.

Realidad: Aunque un breve periodo de descanso puede ayudar en caso de dolor intenso, las personas que se mantienen de pie y activas se mejoran más rápidamente, sienten menos dolor en general y tienen menos probabilidad de sufrir de nuevo del dolor de espalda. Quedarse en cama por más de un día o dos, puede ser más dañino que beneficioso. Permanecer en cama por un tiempo prolongado puede debilitar sus huesos y músculos, y sus ligamentos se tornarán rígidos. Las personas con dolor de espalda también pueden deprimirse, haciendo que les sea más difícil volver a ser activos.

Mito: Necesita un estudio de rayos X o de MRI (Imagen por resonancia magnética) para saber la causa del dolor.

Realidad: Los rayos X o una MRI raramente muestran la causa del dolor. Lo que usted le diga a su doctor en el examen físico sobre su dolor es la información más útil para su tratamiento.

Mito: El dolor de espalda nunca desaparece.

Realidad: La mayoría de los dolores mejoran dentro de tres a seis semanas. La mayoría de las personas vuelven a sus actividades normales dentro de un mes. Aquellos que permanecen activos tienen menos problemas de espalda en el futuro.

Mito: Debe esperar a que termine totalmente el dolor antes de volver a ser activo.

Realidad: Las personas que saben que su dolor mejorará si se mantienen activas, tienden a mejorar más rápidamente y a tener menos complicaciones en el futuro.

Aunque es difícil de creerlo cuando se está sintiendo dolor, la espalda es una de las partes más fuertes del cuerpo. El mantenerla activa disminuye su dolor ahora y en el futuro. Este folleto está planeado para ayudarle a saber qué causa el dolor de espalda, cómo manejar su dolor cuando aparece, cómo prevenir su recurrencia y cómo manejarlo cuando ocurra. También sabrá cuándo llamar a Kaiser Permanente y cómo elaborar su propio programa de prevención. Primero, contestemos lo que todo el mundo se pregunta.



¿Qué me produce el dolor de espalda?

Posiblemente usted está preocupado pensando que su dolor de espalda signifique que su espalda se encuentra seria o permanente lesionada. Sin embargo, generalmente el dolor de espalda no quiere decir que se encuentre lesionada.

Cuando uno está adolorido, es natural pensar que debe dejar de moverse. La verdad es que es mejor mantenerse en movimiento, tanto como se pueda tolerar. Mantener su espalda en movimiento puede evitar reflejos que puedan ocasionar más tensión y dolor. El mantenerse activos también ayuda a que sus músculos y articulaciones permanezcan flexibles y fuertes. Para entender esto mejor, veamos cómo funciona la espalda.

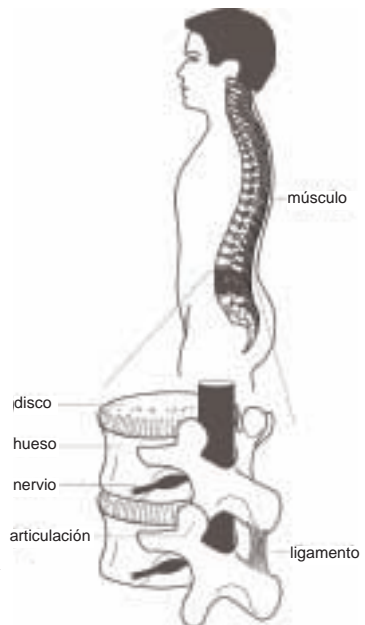
¿Qué partes forman la espalda?

La espalda es una de las partes más fuertes de su cuerpo. La espalda está constituida por huesos, articulaciones, ligamentos, discos, músculos y nervios. El dolor de espalda puede comenzar en cualquiera de los mismos.

Huesos: Los huesos de la espalda, llamados vértebras, están apilados uno encima de otro. Hay un espacio entre cada vértebra que permite a los nervios que constituyen la médula espinal, pasar a través de las mismas. Este espacio es comúnmente llamado el canal vertebral.

Articulaciones: Se llaman articulaciones al lugar donde las vértebras se unen. Estas articulaciones le permiten a la espina dorsal doblarse y moverse.

Ligamentos: Los ligamentos son fuertes bandas que ayudan a mantener los huesos unidos. Cuando los ligamentos se jalan o se estiran, esto se llama una jaladura.



- Discos:** Los discos se hallan entre cada vértebra. Su forma les permite aguantar fuertes presiones y actuar como amortiguadores de golpes. Los discos están compuestos por muchas capas de tejidos como el de los ligamentos, con un centro suave, gelatinoso, llamado núcleo.
- Músculos:** Los músculos que rodean su espalda le dan apoyo y le permiten a usted moverse. Cuando los músculos se jalan, esto se llama una jaladura.
- Nervios:** Un haz de nervios, comúnmente llamado médula espinal, pasa a través de los huesos de su espalda. Los nervios se ramifican desde atrás de los discos y se extienden a las diferentes partes de su cuerpo. Los nervios controlan los músculos y llevan los mensajes que entran y salen del cerebro.

¿Por qué me duele la espalda?

La mayor parte de los dolores de espalda son causados por la irritación o lesión de una o más de las partes descritas más arriba. Generalmente, esto se debe a:

- jalarse o torcerse al levantar un peso, lo cual causa jaladuras o torceduras en los músculos o en los ligamentos
- músculos débiles o tensos, esto puede causar espasmos
- actividades repetitivas que producen tensión y torcimiento— como doblarse y agacharse frecuentemente o sentarse demasiado tiempo en posturas poco saludables como de una manera encorvada
- envejecer, lo cual puede causar que los discos se estiren o sufran de jaladuras cuando están bajo presión.

Todo esto puede sobrecargar su espalda y causar un reflejo protector haciendo que el músculo se contraiga. El dolor, espasmo muscular y rigidez aparecen primero en un área pequeña, luego a través de toda la espalda. Puede que el dolor se sienta también en los glúteos, caderas y piernas. Cuando este reflejo ocurre una y otra vez, es más probable que se produzca el dolor de espalda, lo cual ocasiona una caída en espiral que genera inactividad, incapacidad y sufrimiento.

¿Cómo puedo evitar esta caída en espiral?

Para evitar más problemas de espalda, debe esforzarse por mantenerse activo. Descansar más de uno a tres días durante una crisis de dolor de espalda puede hacer que los músculos y las articulaciones pierdan flexibilidad y fuerza. Esto puede producir dolor cuando se mueva. Un dolor mal manejado puede causar que cambie la postura de su cuerpo al caminar o al estar sentado. Esto a su vez puede hacer que los músculos de su espalda se cansen y causar aún más dolor. Además, las personas con dolores de espalda pueden tener problemas sintiéndose deprimidas, enojadas o culpables cuando no pueden moverse como antes. Estos estados de ánimo son comunes y pueden empeorar el problema. Este folleto analizará varias formas de ayudarle con estas preocupaciones.

Cuándo llamar a su profesional médico

Asegúrese de llamar a Kaiser Permanente si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- debilidad o adormecimiento en las piernas que no se deba al dolor
- pérdida de control de los intestinos o de la vejiga o dificultad para controlar el flujo de orina
- adormecimiento del área genital o rectal
- fiebre sin razón aparente o dolor al orinar
- si ha tenido cáncer o una infección urinaria reciente o si tiene SIDA, o una infección de VIH
- si no puede estar parado o caminar, o si no mejora luego de unos pocos días

Si no presenta ninguno de los síntomas aquí mencionados, es muy poco probable que su dolor de espalda sea una señal de una afección más seria. No obstante, es hora de echar un vistazo a las técnicas para disminuir el dolor de modo que se sienta más cómodo siendo activo y haciendo lo que desea.



¿Que puede mejorar mi espalda?

Durante los primeros días, después del comienzo del problema de espalda, experimentará dolor o incomodidad. Aunque tenga altibajos durante estos momentos, puede darse cuenta de que está mejorando a medida que pasan los días.

Del primer al tercer día le recomendamos que:

- use los tratamientos caseros para reducir su dolor, descritos más abajo
- manténgase tan activo como pueda
- sepa cuándo llamar a Kaiser Permanente

¿Qué tratamientos caseros puedo probar para controlar el dolor?

Siga los consejos de esta sección para hallar la combinación de tratamientos que funcionen mejor en su caso. Su objetivo es disminuir su dolor de modo que le permita regresar a sus actividades diarias tan pronto como sea posible. Recuerde que la mayoría de las causas de los dolores de espalda no son serias a menos que presente los síntomas enumerados en la página 5, los tratamientos descritos más abajo pueden ayudar.

Alivie su dolor con medicamentos

Los medicamentos se usan para aliviar el dolor para que usted pueda moverse más fácilmente. Cuando pueda moverse con más facilidad, el cuerpo podrá recuperarse más fácilmente. Cuando el cuerpo comience a sanar, usted tendrá menos dolor. Después de unos pocos días no debe necesitar más los medicamentos.

Los medicamentos para el dolor se llaman “analgésicos” y actúan sobre el sistema nervioso para reducir el dolor. Producen un alivio momentáneo ya que no curan la causa del dolor. Hay muchos tipos de medicamentos que se usan para manejar el dolor. Algunos se venden sin receta médica, mientras que otros deben ser recetados por un médico.

Los medicamentos de venta libre generalmente ayudan y se recomiendan antes de recurrir a medicamentos recetados más fuertes.

El tomar medicamentos de modo regular durante los primeros uno a tres días, le ayudará a regresar más pronto a las actividades que desea realizar.

Al tomar medicamentos para el dolor, adelántese al dolor

- Si las instrucciones en sus medicamentos dicen que los tome “según los necesite” asegúrese de usarlos a la primera señal de aumento del dolor. Entre más espere, más difícil será librarse del dolor.
- Si se le ha recetado un medicamento con horarios regulares, (por ejemplo, tomar cada seis horas), tómelo aunque sienta que no lo necesita en el momento. A menudo se trata mejor al dolor usando una dosificación constante. Es mejor mantener el dolor controlado que tratarlo una vez que haya regresado.

Medicamentos de venta libre

La etiqueta del producto le dirá lo siguiente:

- cuántos miligramos (mg) de medicina hay en cada píldora
- cuántas píldoras debe tomar por dosis
- con qué frecuencia diaria debe tomar la dosis.

No exceda los límites de la dosis y siga las instrucciones indicadas en la caja. Si tiene problemas de salud eso puede hacer que sea poco seguro para usted tomar la dosis normal de un producto.

Medicamentos recetados

Tómelos como le indique su médico o farmacéuta. Si tiene alguna duda sobre lo que se le ha recetado, pregúntele a su médico o a su farmacéuta. Hay farmacéutas disponibles en línea para responder preguntas en: members.kp.org.

Tipos de medicamentos para el dolor de espalda

Los medicamentos comunes usados para tratar el dolor de espalda son drogas antiinflamatorias sin esteroides, acetaminofén, narcóticos/opiáceos y relajantes musculares. Cada uno está descrito más abajo.

- **Drogas antiinflamatorias sin esteroides**

A veces llamadas NSAIDs, estas drogas tienen propiedades analgésicas y antiinflamatorias. Tratan el dolor leve hasta el moderado. Las NSAIDs son de venta libre e incluyen la aspirina y el ibuprofén (por ejemplo Advil o Motrin). También están disponibles con receta, tales como el indometacín (Indocín) y el nabumetone (Relafén).

- **Acetaminofén (APAP)**

El Acetaminofén (como por ejemplo el Tylenol) se usa para tratar el dolor de leve a moderado. Se vende con o sin receta. El Acetaminofén no tiene propiedades antiinflamatorias y está presente en algunos productos (como por ejemplo el Vicodín y el Excedrín). Su sobredosis o uso excesivo puede causar problemas del hígado.

- **Narcóticos/Opiáceos**

Estas drogas se usan principalmente para tratar el dolor agudo. Estos medicamentos deben usarse con cuidado ya que pueden causar estreñimiento y también adicción. Los narcóticos y los opiáceos se expenden sólo con receta médica. Los medicamentos, tales como la hidrocodeína con APAP (Vicodin), la oxicodeína con APAP (Percocet), la morfina (Oramorph) y la metadona son narcóticos/opiáceos. En algunos casos, los opiáceos se usan como uno de los componentes para manejo del dolor crónico.

- **Relajantes musculares**

Los relajantes musculares se usan para aliviar la tensión muscular, pero estos medicamentos pueden no ser útiles para ser usados a largo plazo. Estos medicamentos deben usarse con precaución y sólo están disponibles con receta. Los relajantes musculares más

comunes son el metocarbamol (Robaxin), la ciclobenzaprina (Flexeril) y el baclofén. Algunos relajantes musculares, por ejemplo el carisoprodol (Soma), desestabilizan el sueño y son adictivos, por eso no son de uso común.

Depender solo de medicamentos puede ser ineficiente y frustrante. Por ello, lo mejor es usar una combinación de estrategias, tales como ejercicios físicos adecuados, ajustarse al propio ritmo y ejercicios de relajación.

Para mayor información sobre éstos y otros medicamentos para el dolor de espalda, vaya a members.kp.org, haga clic en el menú desplegable “Get health advice” (Consejos de salud), seleccione “Featured health topics” (Temas de salud destacados), y luego haga clic en “Pain management” (Manejo del dolor) a la izquierda.

Aplique hielo y calor

Use compresas frías inmediatamente. El hielo reduce el dolor y la inflamación. Tenga cuidado de no usar una compresa fría por más de 20 minutos cada dos horas. Coloque la compresa fría sobre el área dolorida o en una bolsa de cargar alrededor de la cintura cuando esté en movimiento. Aplíquese hielo regularmente siempre que tenga dolor. Use una compresa fría comercial o para más información, consulte la sección de “Torceduras, jaladuras y fracturas” en su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.

Aunque la sensación de calor es agradable, puede aumentar más la hinchazón durante los primeros tres días. Para aliviar una tensión que dure más allá de los primeros tres o cuatro días, pruebe con el calor húmedo. Una ducha caliente o una toalla húmeda caliente, a menudo funciona bien. Aplique calor por no más de 20 a 30 minutos a la vez. Espere por lo menos dos horas entre una y otra aplicación

Si tiene diabetes o problemas circulatorios, limite la aplicación de hielo y calor a 10 minutos cada dos horas.

Corrija su postura y su posición corporal

Aunque pueda hacer la mayoría de sus actividades diarias, preste atención al modo en que mueve su cuerpo mientras las hace. Su postura y la manera de mover el cuerpo son más importantes que cuánto hace y lo que hace.

Durante una crisis de dolor de espalda, las personas a menudo cambian su postura y se mueven más cuidadosamente en un intento de reducir el dolor que están sintiendo. Desafortunadamente, cuando cambia el modo en que se para o cuando apoya el cuerpo a causa del dolor, los músculos se vuelven aún más tensos. Este tipo de reacción al dolor puede hacer más lenta su recuperación.

Una buena postura significa tener la espalda en una posición que mantenga su curvatura natural. Al principio puede sentir que los patrones de una buena postura y los movimientos correctos resultan incómodos y complicados. Pero a la larga, se ajustará más rápidamente y evitará dolores adicionales.

Para hallar la posición correcta, párese derecho. (Puede ser útil hacerlo frente a un espejo). Arquee su espalda y luego enderécela; luego déjela acomodarse en una posición en medio entre estos dos extremos. Su oreja, hombro, cadera, rodilla y tobillo deben estar en una sola línea y sus rodillas relajadas. Es útil recordar que se sentirá mejor más rápidamente si puede mantener esta posición tan a menudo como sea posible.

Trate de mejorar su postura y la posición de su cuerpo con movimiento. Aquí tiene algunas guías para ayudarle a moverse sin excederse:

- Evite sentarse por más de 20 a 30 minutos. Siéntese en una silla derecha, manteniendo la curvatura natural de la espalda. Coloque una toalla doblada en la parte baja de la espalda. Si sentado se siente peor, pruebe parado o acostado.

- Evite doblarse para recoger o levantar algo. Cuando levante algo, doble las rodillas en vez de la espalda.
- Cuando esté acostado, busque una posición cómoda de costado o de espaldas. Demasiadas almohadas bajo la cabeza pueden curvar su columna en una dirección incorrecta.
- Manejar un auto es duro para la espalda de la mayoría de la gente. Cuando maneje, mueva el asiento hacia delante de modo que sus rodillas se doblen y la parte inferior de su espalda tenga su curvatura natural. Evite torcer su espalda al entrar o salir del auto.
- Trate de no torcer su cuerpo al levantarse de la cama, al recoger cosas o al entrar a un auto.

demasiado
arqueada

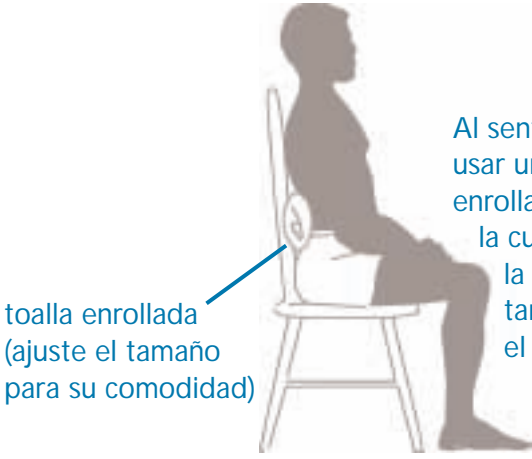


demasiado
derecha



curvatura natural
(buena postura)

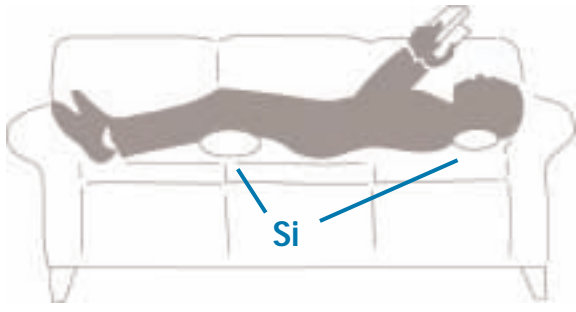




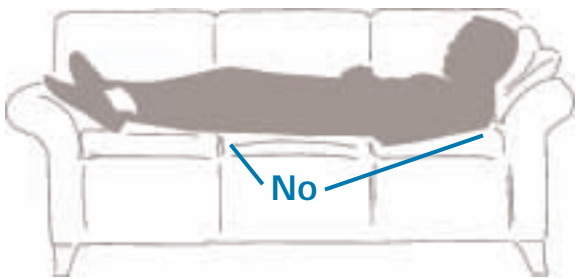
toalla enrollada
(ajuste el tamaño
para su comodidad)

Al sentarse, puede que necesite usar una almohada o una toalla enrollada para ayudar a mantener la curvatura de la parte baja de la espalda. Pruebe diferentes tamaños para ver cuál es el más cómodo.

Demasiadas almohadas bajo su cabeza pueden curvar su columna en la dirección incorrecta.



Si



No

Trate de no torcer su cuerpo al levantarse de la cama, alzar un bebé o entrar en un auto.



Mantenga su espalda y piernas en la misma dirección cuando entra a un automóvil.

-
- ✓ Vea el capítulo “Problemas de la espalda y del cuello” en *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente* para ver los modos de mantener la curvatura de su espalda mientras está parado, sentado o acostado.

Ejercicios para ayudar la espalda

De vez en cuando casi todo el mundo sufre de problemas en la parte inferior de la espalda. Permaneciendo activos—y fortaleciendo y estirando los músculos del cuerpo—se pueden evitar problemas comunes de la espalda y el dolor de espalda. Si usted ya sufre de problemas de la parte inferior de la espalda, el hacer los ejercicios que se presentan aquí puede ayudar a hacerle sentirse mejor y puede ayudar a prevenir la reaparición de la mayoría de los dolores de espalda.

Los tipos básicos de ejercicios que pueden ayudar su espalda incluyen:

1. Actividad física general
2. Ejercicios de fortalecimiento
3. Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios siguientes toman sólo unos pocos minutos cada día y pueden ayudarle a prevenir el dolor de espalda; pueden también ayudarle a recuperarse de sus problemas de la espalda.

Sea precavido

- No se recomienda que haga estos ejercicios durante un espasmo o durante los primeros uno a tres días después de una lesión o un ataque de dolor de espalda. En vez de eso, vea la sesión de “Primeros auxilios: dolor de espalda” en su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Si cualquier tipo de ejercicio le causa un aumento del dolor de espalda o que éste continúe, pare el ejercicio e intente con algo más. Pare cualquier ejercicio que cause que el dolor se extienda de la columna hacia las nalgas o piernas, ya sea durante o después del ejercicio
- No tiene que hacer todos los ejercicios. Siga haciendo los que le ayuden más, o haga solamente los ejercicios que le recomiende su equipo médico.
- Si acaba de tener un ataque cardíaco o si tiene otro problema del corazón, asegúrese de recibir asesoramiento, o antes de empezar o de volver a empezar su programa de actividades físicas. Si tiene patrones nuevos o diferentes de dolor en el pecho o de incomodidad, pare su actividad física y contacte a su doctor o a otro profesional médico.

Actividad física general

La actividad física general—cuando todo el cuerpo se está moviendo—puede fortalecer su cuerpo, mejorar su salud en general y prevenir la mayoría de los dolores de espalda. Por ejemplo, actividades tales como nadar o caminar pueden ser muy beneficiosas. Incluso pequeñas cantidades de actividad física pueden hacer una diferencia. La meta para la mayoría de la gente es llevar a cabo de 30 a 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Esto quiere decir que no se debe hacer todo a la vez. Incluso 10 minutos de ejercicio le pueden ayudar—siempre que las sesiones sumen entre 30 a 60 minutos al día.

Ésta es una buena manera de medir si usted está haciendo ejercicio al ritmo apropiado: Primero, debe poder hablar cómodamente mientras está haciendo ejercicio. Si le hace falta el aire, querrá bajar el ritmo. Ésta es otra manera de evaluar su nivel de esfuerzo: En una escala de 1 a 10 (donde el 1 significa “ningún trabajo” y el 10 significa “incapaz de continuar”), trate de hacer ejercicio entre 4 y 6. Gradualmente aumente el tiempo, la frecuencia y la intensidad con que hará el ejercicio.

Recuerde: La idea es mejorar gradualmente con el tiempo; de modo que empiece lentamente, pero trate de mejorar a medida que se fortalezca más.

Ejercicio de fortalecimiento

Deslizarse contra la pared

Este ejercicio fortalece los músculos que apoyan la espalda. Unos músculos fuertes de la espalda le ayudan a alzar mejor un objeto usando las piernas.

- Párese con la espalda contra la pared y con los pies a más o menos un pie de la pared, separados a una distancia equivalente al ancho de los hombros.
- Lleve la pelvis hacia el frente para encontrar la posición neutral de la columna.
- Lentamente, doble las rodillas deslizando la espalda pared abajo varias pulgadas y mantenga esta posición.



Ejercicios de estiramiento

Llevar la pelvis hacia el frente

Este ejercicio mueve suavemente la columna vertebral y estira los músculos de la parte inferior de la espalda.

- Acuéstese en la espalda, apretando los músculos del abdomen de modo que la pelvis se balancee y la parte inferior de la espalda se acerque al piso.
- Mueva la pelvis en la otra dirección de modo que la espalda se aleje del piso.
- Cuente: 1 mientras lleva la espalda hacia el piso, 2 a la posición neutral, 3 la espalda se aleja del piso y 4 a posición neutral.



Ejercicio del tendón de la corva

Este ejercicio sirve para estirar los músculos en la parte posterior del muslo. Estos músculos le permiten doblar las piernas.

- Acuéstese en la espalda, manteniendo la curva natural de la espalda.
- Envuelva un muslo con una toalla desde justo arriba de la rodilla.
- Sostenga con ambas manos los extremos de la toalla.
- Usando al toalla, jale el muslo hacia el pecho.
- Manteniendo el muslo en esta posición, enderece lentamente la pierna.
- Sienta el estiramiento en la parte posterior del muslo y de la pierna.



Una sola rodilla al pecho

Este ejercicio estira los músculos de la espalda y ayuda a mantener la espalda flexible.

- Acuéstese en la espalda y lleve una rodilla hacia el pecho.
- Sostenga la rodilla con ambas manos.



- Acerque lentamente la rodilla al pecho.
- Sienta el estiramiento en la nalga o en la espalda.

Estiramiento de los músculos flexores de la cadera

Este ejercicio estira los músculos del frente de la cadera. El ejercicio puede ayudarle a evitar la lordosis (curvatura de la columna vertebral con la convexidad hacia adentro), lo cual es causado por los músculos apretados de las caderas.



- Colóquese con un pie adelante y el otro atrás a una distancia de 1 a 2 pies.
- Lleve la pelvis hacia el frente apretando el abdomen y apretando las nalgas.
- Manteniendo la pelvis en posición, enderece el tronco y acérquelo hacia la pared.
- Sienta el estiramiento en la parte del frente del muslo colocado detrás de usted.

Estiramiento de los músculos rotatorios de la cadera

Este ejercicio estira los músculos alrededor de la cadera. Unos músculos fuertes de la cadera la permiten ponerse mejor en cuclillas y levantar objetos con las piernas.



- Acuéstese en la espalda con las rodillas dobladas. Levante una pierna y coloque el tobillo en la rodilla opuesta.
- Agarre con ambas manos el muslo de la pierna que no esté cruzada por debajo de la rodilla. Jale suavemente la pierna hacia el pecho. Sienta el estiramiento en la nalga.
- Sostenga la posición sin moverse por 20 a 40 segundos; luego cambie de lado.
- Si le es difícil sostener el muslo, coloque una toalla enrollada detrás de la rodilla y agarre ambos extremos de la toalla.



Métodos complementarios y alternativos

Los métodos complementarios y alternativos comunes para el tratamiento del dolor de espalda incluyen:

- tratamientos que otros realizan para usted—tales como masajes, acupuntura, y quiropráctica (u otras formas de “trabajo corporal”).
- tratamientos realizados por usted mismo—tales como relajación, respiración profunda, yoga, t'ai chi, chi gong, y otros programas de movimiento.

Muchas personas dicen que su dolor de espalda ha mejorado con el uso de estas técnicas. Generalmente estos métodos ayudan temporalmente, permitiéndole comenzar más rápidamente otras actividades de cuidado casero. Hasta ahora estamos conociendo cuáles de estos tratamientos son mejores para el dolor de espalda. Hable con su médico u otro profesional de la salud para determinar qué tratamientos son mejores en su caso. Si los tratamientos no ayudan con el dolor, o no le ayudan a retomar a sus actividades normales, probablemente tendrá que prescindir de ellos.

Terapias manuales

Las terapias manuales son aquellos tratamientos que usan las manos para mover o manipular el cuerpo. Éstas incluyen masajes, movilización, manipulación espinal y otras formas de presión o movimiento aplicados al cuerpo. Generalmente estas terapias son llevadas a cabo por quiroprácticos, médicos osteópatas, fisioterapeutas o masajistas, además existen diversos programas de capacitación.

Masaje

El masaje comprende la aplicación de presiones y golpecitos en la piel, que afectan los músculos y tejidos por debajo de la piel. Pueden ser suaves o firmes. Esto puede incrementar el flujo sanguíneo, relajar los músculos tensos y proporcionar un estiramiento saludable de los ligamentos y tendones. El masaje puede ayudar a disminuir la tensión, los espasmos y el dolor de espalda. Durante el masaje, respire profundamente tratando de relajar su mente y la

tensión muscular. Busque un terapeuta especializado en masajes que tenga experiencia en trabajar con personas con dolor de espalda. Dígale a su terapeuta cuánta presión le resulta cómoda.

Movilización

La movilización implica que otra persona mueva sus articulaciones para aumentar el rango de movilidad cuando éste se halla limitado debido a la tensión. Generalmente la movilización es un movimiento suave aplicado en un área de su cuerpo mientras usted está relajado. Si usted por sus propios medios no puede realizar movimientos en un área, tal vez necesite ver a un profesional médico que le ayude con la movilización.

Manipulación espinal

La manipulación espinal es un tipo de movilización que incluye un empujón rápido y corto para mover una articulación. Hay estudios que han demostrado que la manipulación espinal puede ayudar a algunas personas para que les disminuya el dolor de espalda. La manipulación espinal puede ayudar en caso de que el dolor de una persona no haya mejorado después de 10 a 14 días. Sin embargo, no se ha probado que la manipulación haya disminuido el dolor crónico de espalda. Hay muchas formas de manipulación espinal, y no hay estudios para demostrar qué tipo de manipulación espinal es beneficiosa para una determinada persona o un determinado tipo de dolor. No debe usarse la manipulación espinal si tiene una lesión en un disco. Hable con su doctor u otro profesional médico acerca de si la manipulación sería adecuada o no en su caso.

Acupuntura

La acupuntura es la estimulación de puntos específicos del cuerpo insertando agujas muy finas a través de la piel. Varios estudios han demostrado que hay una disminución momentánea del dolor después de efectuarse la acupuntura. Para pacientes con dolor crónico sin embargo, esto no es concluyente.

Hay muchos estudios que demuestran de qué modo la acupuntura afecta los procesos del cuerpo, pero no conocemos todo sobre el

tema. Se ha demostrado que estimula el sistema nervioso al liberar sustancias químicas que afectan el dolor. Tal vez quiera comentar esta opción con su doctor u otro profesional médico para determinar si la acupuntura le puede ayudar. La acupuntura puede usarse para disminuir el dolor mientras usted aumenta sus actividades de cuidado casero.

Práctica de relajación

La mente puede tener mucho poder para hacer que su cuerpo tense sus músculos, en particular cuando usted está preocupado o alterado. Sin embargo, con práctica, puede relajar la mente y reducir su dolor y la incomodidad en su cuerpo. De hecho, concentrar su mente y atención sobre las partes adoloridas durante la práctica de relajación puede disminuir los espasmos y la incomodidad. Mientras más se practica, mejor funciona. Puede obtener más información acerca de las clases y programas de relajación que ofrece Kaiser Permanente, contactando el Centro o Departamento de Educación para la Salud más cercano.

Respire profundamente

Respirar profundamente es un método de relajación que puede ayudarle a relajar los músculos y reducir la ansiedad y la tensión. Con los hombros y brazos descansando cómodamente y la cabeza erguida, respire lenta y profundamente por la nariz. Luego, exhale lentamente por la boca. Imagine que está soplando suavemente la llama de una vela. Repita varias veces, centrando la atención en su respiración, y sienta cómo se relaja. Si sus pensamientos lo desconcentran, simplemente vuelva su atención a la respiración.

Para obtener más sugerencias sobre relajación, por favor, vea el capítulo “Bienestar de la mente y el cuerpo” de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*. Si le interesan las clases que pueden ayudarle con la relajación o el estrés, llame al Departamento de Educación para la salud de Kaiser Permanente. Además, póngase en contacto con su Centro o Departamento de Educación para la Salud acerca del CD sobre relajación para el *Manejo del estrés para afecciones médicas*.

Distraiga su mente del dolor

La práctica de la relajación le da algún control sobre su dolor enfocando su atención en otra cosa. Otra forma de distraer la mente del dolor es enfocarla en actividades que sean placenteras e interesantes para usted. Probablemente sentirá menos dolor si continúa con las actividades que atraen y mantienen su atención. Estas actividades incluyen pasatiempos, actividades voluntarias, lectura, cine, vida social, salidas con la familia, juegos, actividades físicas (tales como caminatas o estiramientos), deportes, música y eventos políticos. Asegúrese de efectuar por lo menos una actividad placentera por semana.

Yoga, T'ai Chi, Chi Gong

Las culturas más antiguas tenían un sistema de movimientos, tales como el yoga en la India, o el t'ai chi y el chi gong en la China. Practicados correctamente, cualquier programa de movimientos puede aumentar su fortaleza, flexibilidad y resistencia —y puede además ayudarle a disminuir su dolor. Cuando se realiza con buena mecánica corporal, se crean buenos hábitos de posturas. La mayoría de los Departamentos de Educación para la Salud de Kaiser Permanente disponen de este tipo de clases. Hable con su doctor u otro profesional médico para determinar si esas clases podrían ser adecuadas para usted.



Consultar con su equipo médico

El dolor de espalda puede ser perturbador y frustrante. Usted puede tener muchas preguntas sobre cuál es el mejor tratamiento en su caso. Por ejemplo, muchas personas se preguntan si necesitan una MRI (imagen por resonancia magnética) o cirugía. Afortunadamente, poca personas lo necesitan. Este folleto le ayudará a decidir cuál es el mejor tratamiento para su dolor de espalda. Si después de leerlo aún tiene preguntas, hable con un miembro de su equipo médico.

Pruebas diagnósticas

Es muy importante que entienda en qué consiste su dolor de espalda y lo que puede esperar. La información que su médico y otros miembros de su equipo médico obtienen al hablar con usted sobre su dolor y al hacerle un examen físico, es la información más útil que ellos usarán para tratar su afección. En la mayoría de los casos, los rayos X o una MRI no son necesarios. Se pueden solicitar rayos X o una MRI cuando es necesario para dirigir su tratamiento. Un miembro de su equipo médico hablará con usted sobre el procedimiento a seguir y cualquier efecto colateral o riesgo posible.

Otras afecciones asociadas al dolor de espalda

- **Disco herniado.** A veces los discos pueden desgarrarse o herniarse. Si la desgarradura es suficientemente grande, el centro gelatinoso puede salirse (herniarse) y presionar contra un nervio y causar dolor. Sin embargo, la mayoría de los casos de discos herniados pueden manejarse sin cirugía.
- **Ciática.** Se refiere al dolor que proviene del nervio ciático cuando se irrita. El nervio ciático se extiende desde la médula espinal hacia la parte baja de la espalda, a través de los glúteos y hacia abajo por la parte posterior de cada pierna hasta el tobillo y el pie. La irritación y la inflamación de este nervio puede causar dolor, adormecimiento, debilidad y hormigueo en la pierna afectada. Aunque un disco herniado es la causa más común de la ciática, la ciática puede también ser un síntoma de otros problemas, tales como el estrechamiento del canal medular, (estenosis espinal), un nervio comprimido causado por una lesión, y algunos tumores poco comunes.
- **Estenosis espinal.** La estenosis espinal es el estrechamiento del canal medular. Este estrechamiento puede apretar (comprimir) e irritar los nervios a medida que salen de la médula espinal. Esto puede causar dolor, adormecimiento o debilidad—más frecuentemente en las piernas y pies. El síntoma clásico de la estenosis espinal es dolor en las piernas al caminar o

al estar parados que se alivia al sentarse. El estrechamiento del canal medular sucede cuando el crecimiento del hueso o el crecimiento de otros tejidos reduce el tamaño de las aberturas en los huesos de la espalda (las vértebras). Esta afección ocurre con más frecuencia en personas mayores de 60 años.

- **Espondilolistesis.** La espondilolistesis ocurre cuando una vértebra se desliza sobre la que le sigue. Esto causa desalineación de los huesos de la médula espinal (vértebras). Algunas veces, esto puede causar compresión de la médula espinal o de los nervios, dolor de espalda y adormecimiento o debilidad en las piernas.

Puede encontrar información adicional sobre éstas y otras afecciones en la enciclopedia de la salud a través la página Web de su médico en www.permanente.net o en members.kp.org. Cuando use members.kp.org, haga clic en el menú desplegable “Get health advice” (Consejos sobre salud) y seleccione “Health encyclopedia” (Enciclopedia de la salud). Escriba “back problems” (problemas de la espalda) en el campo de búsqueda.

Otros tratamientos

Las inyecciones epidurales de esteroides sirven para aliviar el dolor de ciática, pero no curan el origen del dolor. Las inyecciones epidurales de esteroides trabajan reduciendo la inflamación y la irritación de las raíces nerviosas que pueden estar causando el dolor. Una importante ventaja de las inyecciones epidurales de esteroides es que pueden facilitarle los ejercicios y la participación en otras formas de manejar el dolor. Para más información, consulte esto con su médico u otro profesional de la salud.

¿Necesitaré cirugía?

Cuando el dolor de espalda persiste aun con tratamiento no quirúrgico, puede que la cirugía sea una opción. Generalmente, la cirugía se recomienda solo cuando hay riesgo de lesión permanente en un nervio. A veces, el dolor intenso puede ser una razón para pensar en la cirugía. Revise los síntomas de la página 5 y comente esta alternativa con su equipo médico.



¿Cómo puedo manejar la salud de mi espalda y de mi cuerpo?

Su objetivo principal es volver a sus actividades normales y evitar el retorno del dolor agudo. Así sienta algún dolor y tenga algunas restricciones, se sentirá mejor si se mantiene activo y en su trabajo. Hable con su empleador. Tal vez necesite ayuda de sus compañeros de trabajo o un cambio en su ambiente de trabajo. (Vea la página 25 de este folleto, “Modificar su vida laboral”). Algunos cambios sencillos pueden hacerle permanecer activo y que el trabajo se vuelva más suave. Las secciones a continuación le sugieren algunas técnicas para crear hábitos útiles y a largo plazo para evitar futuras crisis de dolor de espalda.

Mantenerse físicamente activo

Se ha probado que mantener una rutina regular de actividad física es una de las mejores acciones que puede llevar a cabo para ayudar a mantener su espalda en buena forma. La actividad física también libera en el cerebro sustancias naturales que alivian el dolor o que bloquean el dolor de la espalda. Además, la actividad física ayuda a mantenerlo a salvo de lesiones futuras. La mayoría de los médicos y fisioterapeutas creen que la actividad de resistencia es la mejor forma para evitar la recurrencia del dolor de espalda. Comience lentamente y aumente gradualmente hasta 20 a 30 minutos haciendo una de las actividades siguientes todos los días.

Tipos de actividades de resistencia:

- caminatas
- danza aeróbica de bajo impacto
- andar en bicicleta
- natación

Unos pocos días después de una crisis, es importante retornar lentamente a una vida más activa. A continuación se presentan algunas preguntas frecuentes y sus respuestas:

- *¿Cuánta actividad física es aconsejable?*
Trate de hacer por lo menos algo de actividad física todos los días la mayor parte de los días de la semana. Es importante mantenerse en movimiento.
- *¿Qué tipo de actividad es la más apropiada?*
Identifique qué actividad física puede tolerar. Pueden ser estiramientos u otros movimientos suaves. Lo importante es mantenerse en movimiento.
- *¿Cuánto es demasiado?*
Si no le es posible retornar a sus actividades normales después de haber estado activo, probablemente ha hecho demasiado ese día. Continúe activo, pero reduciendo la cantidad (en tiempo o distancia) de actividad por la mitad y lentamente comience a aumentar nuevamente.

Modificar su vida laboral

Entre más pronto vuelva a trabajar se sentirá mejor. Las personas pueden controlar y de hecho controlan su dolor de espalda en el trabajo. Unos cambios sencillos podrían facilitar su trabajo.

Pruebe estas medidas que le ayudarán en el trabajo:

- Consulte con su empleador la posibilidad de un programa de trabajo de transición. Tal programa le permitiría retornar al trabajo mientras se recupera. Podría realizar un grupo de tareas que pueden o no ser parte de su trabajo regular. Esas tareas pueden cambiar de semana a semana a medida que su condición mejore. Usted y su empleador pueden decidir qué tareas funcionan mejor en su caso. El trabajo de transición le ayudará a recuperarse más rápida y completamente para que pueda volver a realizar su trabajo habitual.
- Use una buena mecánica corporal para reducir la posibilidad de una crisis. (Ver página 10 “Corrija su postura y su posición corporal.”)
- Revise su espacio de trabajo. Si trabaja con una computadora, asegúrese de que esté colocada de modo que usted pueda mantener sus brazos junto a su cuerpo con sus codos en ángulo recto.



Coloque el monitor directamente al frente suyo de modo que no tenga que mirar hacia arriba o hacia abajo. Haga ajustes para que sus ojos estén al nivel de la parte superior de la pantalla. Si usa anteojos, ajuste el monitor de modo que la pantalla sea visible en la parte de lectura de sus anteojos. Estos cambios evitarán esforzar los ojos y la mala posición del cuerpo.

Si lo necesita o desea trabajar parado, mantenga una rodilla doblada colocando su pie en alto sobre algo. Cambie su peso de un pie a otro siempre que sea consciente de ello. Recuerde tomar descansos.

- Reconozca sus limitaciones. Tome descansos.
- Ajuste su ritmo. Es importante moverse tanto como sea posible. Cambie posiciones a menudo y levántese cada hora o dos para caminar, moverse y estirarse.
- Maneje el estrés y las preocupaciones. Haga una práctica de cinco minutos para reducir el estrés en su pausa para tomar café o del almuerzo. Vea “Respirar con el estómago” bajo el título “Técnicas de relajación” en su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.



Fortalecer sus relaciones

Aunque sepa que éste no es un momento fácil para usted, recuerde que éste tampoco es un momento fácil para su familia, ni tampoco para sus amigos y compañeros de trabajo. A veces cuando una persona en una relación está con dolor, ambas personas se preocupan, se vuelven irritables, pasivas o impacientes. Sus amigos y familia pueden preocuparse o tratar de hacer demasiado por usted. El dolor de espalda no significa que usted necesite ayuda para todo. Deje que las personas cercanas a usted sepan que pueden dejar de preocuparse haciéndoles saber que está tratando de hacer cada vez más por su cuenta. Tómese un tiempo para hablar con ellos acerca de los cambios en sus vidas.

Mejorar su intimidad y su vida sexual

Los problemas de la espalda pueden interferir haciendo menos satisfactoria la relación con su pareja. Sin embargo, la mayoría de las personas que sufren de dolor de espalda, pueden y tienen una vida sexual plena. Las relaciones sexuales y románticas le agregan intimidad y goce a su relación. El tener una buena vida sexual también ayuda a disminuir su estrés, lo cual a su vez puede hacer que su espalda se sienta mejor.

Estas sugerencias pueden ayudarle a manejar el dolor:

- Comience a hablar sobre lo que le gusta y lo que no le gusta.
- Haga estiramientos antes de tener relaciones sexuales. Aunque quita un poco de espontaneidad, puede ayudarle a tener una vida sexual más activa y placentera.
- Pase más tiempo en juegos sensuales previos.
- Experimente con posiciones diferentes que mantengan su espalda en una posición neutra.
- Cambie posiciones para sentirse cómodo. Esto puede ser agradable y puede ayudar a controlar el dolor.
- Quítese los temores de lesionarse. Esto lo ayudará a mantenerse relajado y concentrado en las sensaciones placenteras.

Recuerde: Abrirse a nuevas formas de intimidad con su pareja lo pondrá en el camino hacia una relación sexual satisfactoria.

Resolver sus problemas de sueño

Tener una buena noche de sueño le ayudará a sentirse reanimado y le da energía para realizar las actividades diarias. Si le duele la espalda, puede que tenga problemas para dormir. Escoja una cama con buen soporte para prevenir problemas de sueño. Mantenga su cuerpo en una posición neutra para evitar más dolor al dormir. Apoye su espalda, cuello y cabeza sobre una almohada. Probablemente se sentirá más cómodo estando de costado o de espalda que estando sobre el estómago. Cuando se voltee o se levante de la cama, trate de mantener su cuerpo—desde la cabeza hasta las caderas—mirando en la misma dirección.

Mantener un patrón normal de sueño:

- Trate de mantener diariamente un horario regular de sueño y para despertarse. Evite tomar siestas durante el día.
- Permanezca físicamente activo durante el día. Hacer ejercicios de 20 a 30 minutos todos los días ayuda a mejorar su sueño. Sin embargo la actividad nocturna, cerca de la hora de irse a la cama puede dificultar que se duerma.
- Programe una hora temprana durante el día para planificar o “preocuparse”. Esto puede ayudarle a trabajar en las cuestiones que le preocupen mientras está descansado. Esto también le permite dejar de lado sus preocupaciones de modo que pueda dormir a la hora que corresponde. Anotar los problemas junto con sus soluciones posibles puede a menudo sacarlos de su mente a la hora de dormir, permitiéndole dormirse más fácilmente.
- Evite las píldoras para dormir. Estas píldoras pueden de hecho ponerle de mal humor, reducir su nivel de energía y disminuir su memoria y concentración.



Prevenir futuros problemas

Es común que el dolor de espalda reaparezca de vez en cuando. El permanecer activo y modificar las actividades es un modo efectivo de manejar el dolor de espalda recurrente. Una espalda fuerte y flexible ayudará para que las crisis sean menos frecuentes, menos severas y que no duren tanto.

Este folleto ofrece muchas sugerencias y técnicas para ayudarle a modificar sus actividades y a permanecer activo. Continúe experimentando hasta que encuentre lo que funciona mejor para usted. A veces es normal sentir que no va por el camino correcto o frustrarse.

- Recuerde, el dolor mejorará, y que ese dolor no significa necesariamente que se esté lesionando.
- Concéntrese en lo que desea hacer, no en lo que cree que no puede hacer.
- Manténgase activo y viva la vida tan normalmente como sea posible.
- Ordene sus actividades según su prioridad.
- Aunque a veces pueda sentir dolor al moverse, el movimiento lo ayudará a mantener el dolor bajo control.
- También el moverse más le ayudará a sentirse más confiado y a desarrollar una actitud positiva en la vida.
- No tiene que enfrentar esto solo. Puede pedir ayuda a su equipo médico de Kaiser Permanente. También, pregunte entre sus conocidos para ver si alguno de sus compañeros de trabajo o amigos ha tenido dolor de espalda y qué tratamiento han probado que haya funcionado bien. Muchas personas han tenido dolor de espalda alguna vez en su vida.

Conclusiones

Aunque el dolor de espalda puede ser una experiencia frustrante, las personas que han seguido las sugerencias de este folleto, se han sentido mucho mejor. También es menos probable que puedan desarrollar un dolor crónico de espalda. A medida que pasa el tiempo y se sienta mejor, puede que se olvide de seguir algunas de las sugerencias para mantener su espalda en buena forma. Si cree que no va por el camino correcto, vuelva a su plan y a las sugerencias de este folleto.



Recursos de Kaiser Permanente

- Centros y Departamentos de Educación para la Salud
- *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*, una guía personalizada para el cuidado casero.
- Información en línea sobre la salud y recursos de cuidado casero, la Página principal de su médico y members.kp.org. Vea “Featured health topic” (Temas destacados de salud) en “Pain management” (Control del dolor).
- Especialistas de Medicina del comportamiento que trabajan con usted para lidiar mejor con sus problemas de salud
- Educadores clínicos de salud que trabajan con usted para ayudarle con sus destrezas individuales para manejo del dolor
- Clases de educación para la salud y clases de movimiento que enseñan destrezas y dan apoyo para mejorar o prevenir el dolor de espalda.
- Citas en grupo que estimulan la participación con el grupo, desarrollan el aprendizaje y ofrecen cuidado médico
- Clases de terapia física que enseñan métodos para fortalecer y hacer la espalda más flexible

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado..