

**Excerpt from Chapter 5 of Healthwise Handbook in Spanish
Problemas de la Espalda y del Cuello [Back and Neck Problems]**[Return to
Entire Chapter](#)**Primeros auxilios para los problemas de la espalda**
[First Aid for Back Problems]

Al primer instante en que sienta que se ha lastimado la espalda, siga estas recomendaciones para evitar o disminuir los problemas que pudiera tener. Éstos son los principales tratamientos que se deben utilizar en casa durante los primeros días de un problema de la espalda. También vea [Tratamiento en casa](#).

Recomendación #1: Estar activo

Continúe con su rutina diaria lo más posible. Dé una caminata corta de unos cuantos minutos por terreno plano, cada 1 ó 2 horas. Trate de ir alargando sus caminatas hasta que duren 20 minutos. Si el dolor se extiende a una pierna, empiece con caminatas más cortas y menos frecuentes. No dé caminatas demasiado largas que le empeoren el dolor en la espalda o en la pierna. Acórtelas lo necesario. La natación también es provechosa para los problemas de la espalda.

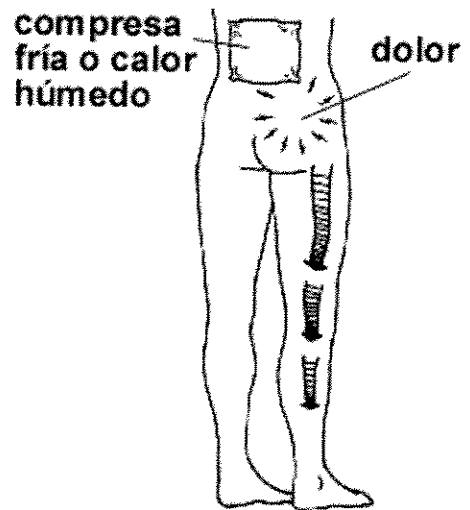
**Camine.****Recomendación #2: Usar hielo o calor**

Si tiene un problema en el cuello, en los hombros o en la parte de arriba de la espalda, aplíquese el hielo o el calor húmedo en la nuca. Si no, colóqueselo en medio de la espalda, a la altura de la cintura. Después, cuando esté más cómodo, salga a caminar.

Recomendación #3: Tomar medicina

Los medicamentos pueden aliviarle el dolor y ayudarle a moverse más fácilmente. Los medicamentos pueden calmarle el dolor y ayudarle a moverse más fácilmente. Nosotros recomendamos el acetaminofeno (Tylenol) porque causa menos efectos secundarios. Si el Tylenol no le da resultado, vea si le ayuda la aspirina con capa

entérica (Ecotrin), el ibuprofeno (Advil, Motrin, Nuprin), el naproxeno (Aleve) o el ketoprofeno (Orudis KT). Cuando use cualquiera de esos medicamentos, es importante que siga las instrucciones de la etiqueta. damos recomendaciones específicas.



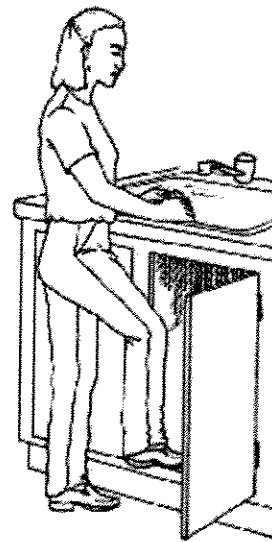
El hielo o el calor húmedo en medio de la espalda, a la altura de la cintura.

Recomendación #4: Tener buena postura

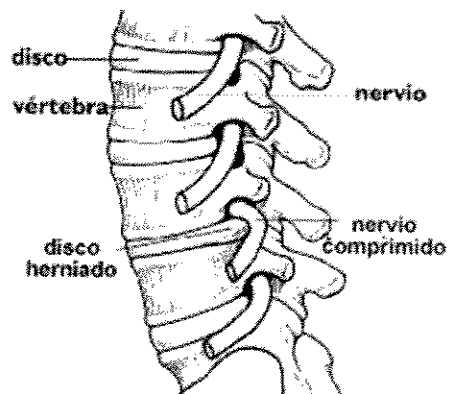
Mantenga la espalda arqueada correctamente todo el tiempo. Vea Postura de la espalda, Vea Movimiento o mecánica del cuerpo, No pase demasiado tiempo sentado.

Podría dañarse los discos de la misma forma y hacer que se hinchen o que se desgarran. Si un desgarro es suficientemente grande, el disco podría comprimir un nervio. El nervio también podría irritarse debido a la hinchazón o la inflamación de otras partes de la espalda. Cualquiera de estas lesiones puede causar dolor agudo e hinchazón durante 2 ó 3 días. Después, la zona lesionada sanará lentamente y el dolor se irá quitando poco a poco. Quizás usted sienta las molestias en la parte inferior de la espalda, en las nalgas o a lo largo de la pierna. Las metas del cuidado propio son: deshacerse de la inflamación, tomar medidas para recuperarse y no volver a lastimarse.

Los problemas de la espalda también se pueden deber a afecciones de los huesos y las coyunturas de la columna. La artritis, por ejemplo, puede causar dolor constante, a diferencia del dolor agudo y punzante de las lesiones de los músculos, de los ligamentos y de los discos. Si piensa que su problema de la espalda se debe a la artritis, siga las recomendaciones para tratar los problemas de la espalda en casa, junto con las recomendaciones para la artritis que aparecen en Tratamiento en casa. La osteoporosis debilita los



Levante un pie cuando tenga que estar parado mucho tiempo.



huesos de la columna y, como resultado, puede hacer que se compriman. Eso a su vez causa dolor que puede ser desde leve hasta muy intenso. Vea Osteoporosis.

La parte superior de la espalda

La tensión, la tirantez o los dolores en la parte de arriba de la espalda generalmente están relacionados con un problema del cuello.

Prevención

Mientras más tiempo pasemos sentados frente a escritorios, en automóviles o frente al televisor, mayor tendrá que ser nuestro esfuerzo para evitar los problemas de la espalda. El movimiento correcto del cuerpo y la buena postura reducen la carga en la espalda.

Para las mujeres y los hombres barrigones puede ser más difícil conservar la curvatura normal de la columna. Para esas personas es muy importante vigilar la postura y, si es necesario, adelgazar. Además, es importante no fumar. Los fumadores generalmente tienen más problemas de la espalda y se tardan más en recuperarse de ellos.

El ejercicio de todo tipo nos ayuda a mantenernos flexibles, a fortalecer los músculos que sostienen la columna y a mantenernos en buena forma.

Ciática [Sciatica]

La ciática es una irritación del nervio ciático, el cual se extiende desde la parte baja de la espalda, por las nalgas, hasta los pies. Puede presentarse cuando un disco lesionado comprime un nervio. La señal principal de la ciática es entumecimiento, hormigueo, dolor irradiado o debilidad que generalmente es peor en la pierna que en la espalda. Además del "Tratamiento en casa" para los problemas de la espalda que aparece en Tratamiento en casa, podrían ayudarle las siguientes recomendaciones:

Si es posible, evite estar sentado, a menos que le sea más cómodo que estar parado.

Túrnese entre estar parado o acostado y dando caminatas cortas. Aumente la distancia de las caminatas según vaya pudiendo, sin hacer que le empeore el dolor.

El hielo o el calor húmedo probablemente le darán mejor resultado si se los pone en medio de la espalda, a la altura de la cintura.

- Vea Primeros auxilios para los problemas de la espalda
- Vea Hielo y compresas frías.