



CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

Distensión en la espalda [Back Strain]

Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

La distensión en la espalda ocurre cuando usted estira demasiado, o fuerza, un músculo de la espalda. Usted puede lesionarse la espalda en un accidente o cuando hace ejercicio o levanta algo.

La mayoría de los dolores de espalda mejora con reposo y tiempo. Usted puede cuidarse en el hogar para ayudar a que su espalda sane.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Descanse la espalda. Trate de dejar o reducir cualquier actividad que le cause dolor.
- Aplíquese hielo o una compresa fría sobre el músculo adolorido durante 10 ó 15 minutos cada vez para detener la hinchazón. Trate de hacerlo en intervalos de algunas horas durante 3 días (cuando esté despierto) o hasta que la hinchazón baje. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Después de 2 ó 3 días, si la hinchazón desapareció, aplíquese una almohadilla térmica a baja temperatura o un paño tibio en la espalda. Algunos médicos y otros profesional clínicos sugieren que se debe alternar entre los tratamientos con frío y con calor.
- Tome sus analgésicos según las indicaciones.
 - Si el médico u otro profesional clínico le recetó analgésicos, tómelos según las indicaciones.
 - Si no está tomando analgésicos recetados, pregúntele a su médico u otro profesional clínico si puede tomar un medicamento de venta libre.
 - No tome dos o más analgésicos al mismo tiempo a menos que su médico u otro profesional clínico se lo haya indicado. Muchos analgésicos contienen acetaminofén, o sea, Tylenol. Demasiado acetaminofén (Tylenol) puede ser dañino.

Distensión en la espalda [Back Strain] (page 2)

- Trate de dormir de lado con una almohada entre las piernas o coloque una almohada debajo de sus rodillas cuando duerma boca arriba. Estas medidas pueden aliviar el dolor en la parte baja de la espalda.
- Regrese a su nivel habitual de actividad poco a poco.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Como participante en su atención médica, usted puede hacer cosas como asistir a todas las visitas programadas, asegurarse de saber los resultados de todos los exámenes y las pruebas de laboratorio que le indiquen como parte de su atención y mantener una lista personal actualizada de los medicamentos que está tomando. Infórmese sobre cómo ponerse en contacto con nosotros entre las visitas y llame a su médico u otro profesional clínico si tiene señales de que está teniendo problemas.

¿Cuándo debe llamar al 911?

Si cree estar experimentando una emergencia médica, llame al 911 de manera inmediata o busque otros servicios de emergencia. Algunos ejemplos de síntomas que podrían ser una emergencia son:

- Pierde el control de la vejiga o los intestinos.
- De repente no puede caminar o pararse.
- Tiene entumecimiento o debilidad repentino en ambas piernas.

¿Cuándo debe llamar a su médico u otro profesional clínico?

Llame a su médico u otro profesional clínico si:

- Tiene un dolor nuevo, entumecimiento, hormigueo o debilidad, sobre todo en los glúteos, la zona genital o rectal, las piernas o los pies.
- Presenta síntomas de una infección urinaria. Por ejemplo:
 - Tiene sangre o pus en la orina.
 - Tiene dolor de espalda justo debajo de la caja torácica. Esto se llama dolor en el flanco o dolor costal.
 - Tiene fiebre, escalofríos o dolores en el cuerpo.
 - Le duele al orinar. Tiene dolor en la ingle o el vientre.
- El dolor y la hinchazón empeoran o no empiezan a mejorar después de 2 días de tratamiento en el hogar.

Distensión en la espalda [Back Strain] (page 3)

- Tiene nuevos síntomas.
- Tiene problemas con sus medicamentos.

¿Cómo puede encontrar más información sobre las distensiones en la espalda?

- *Entre en:* kp.org/enciclopedia. Busque **problemas y lesiones de la espalda** en la **Enciclopedia de la salud**. En inglés, kp.org/health, busque **back problems and injuries**.
- *Busque en:* La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.

Instrucciones de cuidado adaptadas por Kaiser Permanente de Healthwise, Incorporated ©2007. Todos los derechos reservados.