



**D**e 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

Mantenga esta hoja a mano. Estos ejercicios sólo toman unos pocos minutos al día y pueden ayudarle a prevenir el dolor de espalda; también le pueden ayudar a recuperarse de los 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 Halhwise 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.

### 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 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.
- Mantenga esta posición.



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.

### 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 la toalla, hale 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 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. Hale 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.



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 médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.